TÜRKİYE'NİN EN ÇOK SATAN ANNE-BABA DERGİSİ

Rebeğim ve Biz

ARALIK 2018 / 12

+4 HEDİYE KİTAP

Yılın En'leri

En çok tercih edilen;

- ✓ BEBEK İSİMLERİ
- ✓ ÇOCUK KİTAPLARI
- ✓ ÇOCUK DOSTU RESTORANLAR

Astrolog **ZEYNEP TURAN** "2019'DA GELECEĞE YÖN VERECEK LİDER BEBEKLER GELİYOR"

OYUNCU AYŞEGÜL AKDEMİR: Anne olmak çok eğlenceli

SAĞLIKLI VE MUTLU NESİLLER İÇİN DR. ÖZGÜR BOLAT'TAN ANNE BABALARA

BİREYSEL GELİŞİM Tüyoları

EŞİNİZİN BABA OLMASINA FIRSAT VERİN!

ISSN 1304-558X
FİYATI 10 TL / KKTC FİYATI 12 TL

prof saracoglu®
www.profsaracoglu.com
Çağrı Merkezi
0850 221 01 61
Renklendirici, GDO ve Paraben içermez.
Hassas annelerin tercihi
Prof Saraçoğlu Organik Sertifikalı Bebek Bakım Ürünleri !
Ya sizin?
prof saracoglu
bebe
BEBEK SAMPUANI
ORGANİK SERTİFİKALI
Rezene Özlü
PİŞİK KREMİ
BEBEK YAĞI
BEBEK LOSYONU
etkO
COSMOS ORGANIC
NO: 5018
İÇERMEZ
www.profsaracoglu.com
/profsaracoglu

içindekiler

ARALIK 2018

16

28

KONULAR

14 **Yılın en çok sevilen çocuk kitapları**

16 **Yılın en çok tercih edilen bebek isimleri**

24 **Yılın en çok tercih edilen çocuk dostu restoranları**

28 **Özgür Bolat'tan "Bireysel Gelişim Tüyoları"**

38 **"Anne olmak çok eğlenceli ve keyifli"**
Yeni anne, güzel Oyuncu Ayşegül Akdemir ile keyifli bir sohbet..

44 **Hamilelik beyni nasıl değiştiriyor?**
Hamileliğin bedenimizde ufak değişiklikler yaptığını biliyoruz. Peki ya beynimizde neleri değiştiriyor?

48 **Gelelim kuruyemişin faydalarına**

54 **Baba olmama izin ver!**
Anne olmak içgüdüsel de, ya baba olmak? Babaların baba olma süreci ve tecrübelerini babaların yorumuyla bu haberimizde bulabilirsiniz…

64 **Hangi yaşa hangi sorumluluk?**

HER AY

8 **Sosyalleşelim**

10 **Çocuk stil** Yeni yıl neşesi

12 **Anne stil** Sihirli dokunuş

72 **Yemek saati** Mutlu Sofralar

78 **Ay ay annelerin burç yorumları**

KAPAK

NEHİR BENGİSU,
7.5 aylık
(*Layla Şirin Ajans*)

Fotoğraf: MELİS KELEŞ
valentinusphotos

zuhal.eyuboglu@bebegimvebiz.com.tr
@bebegimvebiz Bebegimvebizdergisi

Fotoğraf: ŞEREF YILMAZ

YENİDEN DOĞMAK

Bir bebek doğar siz yaratılma ve yaratma mucizesine şahit olursunuz. Bir bebek doğar siz doğanızı sorgularsınız. Bir bebek doğar siz sevmeyi, sevilmeyi kalbinizin en derin yerinde hissedersiniz. Bir bebek doğar siz saygıyı daha da önemser, sabrı öğrenirsiniz, hem de en büyüğünü... Bir bebek doğar yeni bakış açıları edinirsiniz. Bir bebek doğar her şeyden önce siz özünüzü sorgularsınız. Bir bebek dünyaya gelir, belki de siz yeniden doğarsınız.

Kendini bilen insan, kendini bilen insanlar yetiştiriyor.

İşte biz de yeni bir yıla daha gerçekçi bir başlangıç için, anne babalara bu mottoyu hatırlatmak istedik. Sağlıklı nesiller için, birbiriyle barış içinde yaşayacak, hedefleri olan, mutlu nesiller için anne babalara, **"Bireysel Gelişim"**in önemini anlattık.

Öğrenmekten hiç vazgeçmeyen bir anneyim ve ömrümün sonuna kadar öğrenci olmaya devam edeceğim. Ve yeni bir yıla adım atmamıza sayılı günler kala yaşadıklarımdan öğrendiğim birkaç noktaya dikkatinizi çekmek isterim:

Hamileliği önemseyin! Sigara, katkı maddeli gıdalar, kafein, alkol, şeker… Bu alışkanlıklarınıza en azından bir süre ara verin. Her adımınızda bebeğinize, "Gerçekten bunu ister miydin?" diye fısıldayın. "Yoksa sadece doğal olan şeyleri mi isterdin?"… "Çünkü bebeğimin kaynağı benim ve onun hakları için, bu kaynağı en iyi şekilde yönetmeliyim." demeye çalışın lütfen!

Doğumu önemseyin! "Nasıl bir doğum isterdin bebeğim? Her şey yolunda giderse; hormonlarımızla, içimizdeki güçle doğmayı, birbirimizi hissederek ve coşkuyla birbirimize kavuşmayı ister miydin?" Geçmişinize bir dönüp bakın, eminim "gerçekten çok istediğiniz" şeyler oldu bu hayatta… İşte doğumu da "gerçekten çok isterseniz" doğal şekilde ve pozitif yaşayabilirsiniz. Yeter ki doğum tercihlerinizi ve doğumdaki haklarınızı bilin!

Büyüme sürecini önemseyin! İçinizden bir ses, çocuğunuzla alakalı bazı konularda hala tam çözüm yoluna ulaşmadığınızı söylüyorsa; bol bol araştırın, benzer sorunlar yaşayan anne-babaların deneyimlerini okuyun. Hiç aklınıza bile gelmeyen farkındalıklara ulaşabilmek için araştırın sevgili anne babalar. Geç olmadan, daha fazla gecikmeden…

Hem çocuklarınız için hem de ülkemizin ve dünyanın geleceği için önce bireysel gelişiminize yatırım yapın.

2018'in son sayısı da bence çok keyifli oldu. Emeği geçen ekip arkadaşlarıma, özenle seçtiğimiz ve bizi seçen uzmanlarımıza müteşekkirim.

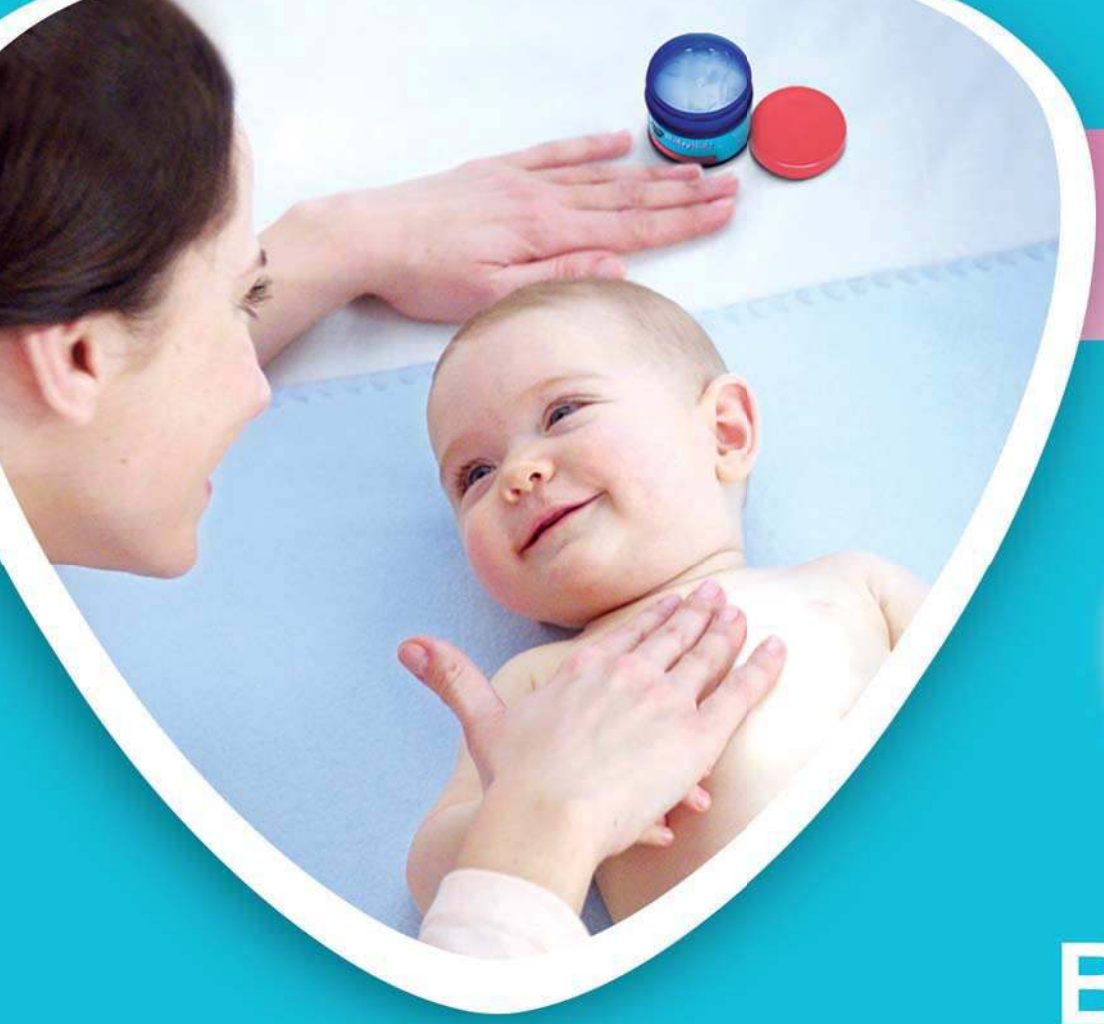
Yeni yılda yeni farkındalıklar ve güzelliklerle bir araya gelebilmek ümidiyle...

Kendinize ve ailenize çok iyi bakın.

Sevgiyle kalın...

ZUHAL EYÜBOĞLU
Genel Yayın Yönetmeni

EN GÜZEL HEDİYE!
Sevdiklerinize yeni yılda, doğum günlerinde ve diğer özel günlerde Bebeğim ve Biz dergisi aboneliği hediye etmeye ne dersiniz? Avantajlı seçenekler için lütfen 444 88 81'i arayın.



HER GÜN
UYKUDAN
ÖNCE

VICKS®

BabyRub
Kozmetik

NEMLENDİRİR
YATIŞTIRIR*

Yapılan araştırmalara göre, annelerin
%92'si
öneriyor.

Lavanta, biberiye, aleo vera içerir.
* Yardımcı olur

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

Bebeğim ve Biz

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR **YASEMİN GEBEŞ**

YAYIN DİREKTÖRÜ **ASLIHAN SARP İŞMAN**
GENEL YAYIN YÖNETMENİ **ZUHAL EYÜBOĞLU** *(zuhal.eyuboglu@bebegimvebiz.com.tr)*
GÖRSEL YÖNETMEN **MİNE ÜNAL YILDIRIM** *(mine.unal@bebegimvebiz.com.tr)*

YAZI İŞLERİ
MELİKE YILDIRIM / EDİTÖR *(melike.yildirim@bebegimvebiz.com.tr)*
KÜBRA ALTAY *(kubra.altay@bebegimvebiz.com.tr)*

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
FOTOĞRAFLAR **DENİZ DOĞAN, KORAY IŞIK, BETÜL YAZICIOĞLU, ŞEREF YILMAZ**

KATKIDA BULUNANLAR
KLİNİK PSİKOLOG BAHAR GÜNDÜZ ÇAKIR, IRYNA OKUR, DR. GÜLNİHAL ŞARMAN ZERAL KÜÇÜKÖZ ONUK, PROF. DR. HÜSNÜ GÖRGEN, ZEYNEP TURAN, MELİS KELEŞ

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU **ŞEFİK ÇALIK**
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**
PAZARLAMA MÜDÜRÜ **FERHAL ŞENCAN**
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ **EYÜP ÇURLU**
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME UZMANI **ZEYNEP DOĞAN**

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI **SEMA TEKER**
REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **EBRU KAÇAR GİRGİÇ**
REKLAM SATIŞ GRUP MÜŞTERİ TEMSİLCİSİ **BEYZANUR TUNÇEL**

REKLAM REZERVASYON
TEL: (0212) 354 33 61/63/65 FAX: (0212) 354 33 75
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **AYNUR GÜKCAN**
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **AYŞE ALTUN**
EGE REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ **ŞEBNEM AKDENİZ**
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI **SİNAN KÖKSAL**

Bebeğim ve Biz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. BEBEĞİM VE BİZ Turkuvaz dergisinde, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
Yazışma: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı Cam Han, Balmumcu, No: 153 34349-Beşiktaş/İstanbul Turkuvaz Dergi Tel: Santral no: (0 212) 354 47 65
Yayın Türü: Yerel, Süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 80700 Beşiktaş/İstanbul
Yayıncı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş
Matbaa Genel Müdürü: MEHMET KAMİLOĞLU
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Basımca: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4 Sancaktepe İstanbul Tel: (0216) 585 90 00
Dergi İşletme Müdürü: HAKAN DEMİRCİ

ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ
UFUK KOCAOĞLU
/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
@TurkuvazAbone
Çağrı Merkezi: 444 88 81
abone@turkuvazabone.com
www.turkuvazabone.com

Taç, KOTON KIDS

Hırka, M&S

Joie®

İNGİLİZ TASARIMI

YOLCULUKLAR ŞİMDİ DAHA RAHAT

Tek Elle Taşınabilir

Joie Litetrax 3 Travel Sistem Bebek Arabası ile keyfi katlayın!

Tek elle rahatça kapanan Joie Litetrax 3 Travel Sistem Bebek Arabası, katlandıktan sonra valiz gibi yerde sürülebilme özelliğine sahiptir. Beş noktadan bağlanan maksimum güvenlikli emniyet kemeri, bebeğinizin kilo ve boyuna göre ayarlanabilir.

Kolayca sökülüp elde yıkanabilen OEKO-TEX sertifikalı kumaşa sahip bu ürün aynı zamanda ana kucağı ile de kullanılabilir.

SADECE ebebek'te

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google play'den İndirin

App Store'dan İndirin

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

Sosyalleşelim...

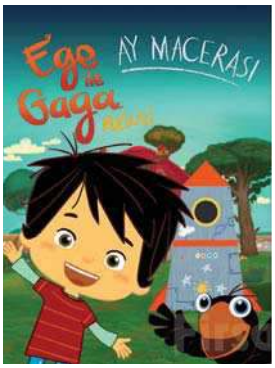
Ailece eğlenme ve birlikte vakit geçirme zamanı.

Hazırlayan: KÜBRA ALTAY

BEN 10 VE UZAYLILAR PARTİSİ

7 Aralık'ta Mall of İstanbul AVM'de çocukların severek izlediği Ben10 çizgi filmi "Uzaylılar Partisi" ile çocukları bekliyor. Partiye katılmadan önce ben10.cartoonnetwork.com.tr adresinden Ben10 maskelerini, parti davetiyelerini, isim etiketlerini indirebilirsiniz. Ayrıca ebeveynlerle birlikte olan omnitrix kurabiye tarifi, uzaylı kostümleri hazırlama, yüz boyama ve pasta yapımı gibi birçok farklı aktiviteye katılabilirsiniz.

ben10.cartoonnetwork.com.tr



EGE İLE GAGA MÜZİKALİ

Profilo Kültür Merkezi'nde 1 Aralık tarihinde çocukların severek izlediği çizgi film Ege ile Gaga İstanbul Temaşa Tiyatrosu'nun prodüksiyonu ile sahnede…

www.biletix.com

SANAT OYUN GRUBU

İSTANBUL KAĞITHANE'DE 12-18 AY ARASI ÇOCUKLARINIZLA KATILABİLECEĞİNİZ EĞLENCELİ BİR ATÖLYE ÇALIŞMASI. BU ATÖLYEDE BİRÇOK EĞLENCELİ SANATSAL AKTİVİTE VE OYUN ÇOCUKLARI BEKLİYOR. SANAT OYUN GRUBU ETKİNLİĞİNE ARALIK AYI İÇERİSİNDE FARKLI TARİHLERDE KATILABİLİRSİNİZ.

www.cocukyeri.com

AYDINLIK BİR GELECEK

Okulların açılması ile birlikte tekrar perde diyen Viko by Panasonic Çocuk Tiyatrosu Ekibi, konusu enerji verimliliği olan "Aydınlık Bir Gelecek" isimli oyunlarıyla bu dönem İstanbul/Kağıthane ilçesindeki tüm okulları ziyaret ediyor.

www.biletix.com

SEVİMLİ DİNOZOR İLE EĞLENCELİ BİR MACERA

İstanbul Akbatı'nın Aralık ayı konuğu `Sevimli Dinozor' adlı oyun olacak. Kocaman bir dinozor yavrusunun insanlarla olan eğlenceli macerasını anlatan bu oyunda çocuklarınız hem gülecek hem de çok şaşıracak. Sevimli Dinozor, 22 Aralık Cumartesi günü saat 14.00'da Akbatı'daki zemin kat havuz önünde sahnelenecek.

www.fenerbahcedusyeri.com

Kahvekolik

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

Termo balans teknolojisiyle, kahve çekirdeğinin aromasını ortaya çıkararak köz tadında lezzetli kahveler yapar.

TÜRKİYE'NİN ★ PASLANMAZ ÇELİK CEZVESİ ★ ÇELİK SAĞLIKTIR

- **OTOMATİK KAHVE** YAPMA VE HAZIR OLDUĞUNDA KAPANMA
- **TAŞMA ÖNLEYİCİ** SENSÖR
- **SUSUZ KALDIĞINDA** OTOMATİK KAPANMA SİSTEMİ
- **400W** VERİMLİ ENERJİ TÜKETİMİ
- **4 FİNCAN** KAHVE KAPASİTESİ

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

EĞLENCE BAŞLASIN!

Rahat ve eğlenceli tarzlarıyla yılbaşının tadını en çok minikler çıkaracak!

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

1

2

3

4

5

SOLDAN SAĞA;
1. GAP KIDS, 259 TL; 2. KOTON KIDS 12.99 TL
3. PENTİ, 29.95; 4. M&S, 229.95 TL; 5. GAP KIDS,159 TL
6. KOTON KIDS, 14.99 TL
7. H&M KIDS, 79.99 TL; 8. ZARA, 109.95 TL
9. ZARA KIDS 139.95 TL; 10. ZARA KIDS 109.95 TL
11. M&S, 189.95 TL; 12. ZARA KIDS, 159.95 TL
13. KOTON KIDS, 12.99 TL; 14. ZARA KIDS, 159 TL
15. H&M KIDS, 79.99 TL; 16. PERAPIE, 429 TL
17. KOTON KIDS, 119.99 TL

13

15

14

16

6

7

10

17

Yeni yıl; kırmızı, bolca ışıltı, kadife dokular ve sıcacık duygular demek...

11

8

12

9

ZARA

Parti

Gecenin en zarif annesi olmak için biraz hayal gücü biraz da modanın sihirli dokunuşu yeter!

1. *PENTİ, 79.95 TL*
2. *REBUL, 99.90 TL*
3. *SAGAZA, 4000 TL*
4. *OSCAR DE LA RENTA BEYMEN, 2575 TL*
5. *CREED ROYAL PRINCESS OUD BEYMEN, 1838 TL*
6. *KOTON, 149.99 TL*
7. *ADL, 699.90 TL*
8. *JIMMY CHOO BEYMEN, 3247 TL*
9. *NARS 7 DEADLY SINS, 350 TL*
10. *AVON, 11.95 TL*
11. *STELLA MC CARTNEY BEYMEN, 6400 TL*
12. *ACADEMIA BEYMEN, 648 TL*
13. *NARS RED DISTRICT FULL VINYL LIP LACQUER,175 TL*
14. *GIZIA, 5400 TL*

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

Işıltı

Çocuksu, kadınsı, seksi, ... Yılbaşı gecesini nasıl yaşarsanız yaşayın üzerinizden ışıltıyı eksik etmeyin...

1. *SWAROVSKI;* 2. *İPEKYOL, 859 TL*
3. *SWAROVSKI;* 4. *VICTORIA SECRET*
5. *ATASAY, fiyat istek üzerine*
6. *ADL, 1299.90 TL;* 7. *MACHKA, 1.350 TL*
8. *DIPTYQUE ATLI KARINCA AKSESUARI VE MUM SETİ 1.050 TL/ BEYMEN*
9. *NARS TINTED SMUDGEPROOF EYESHADOW STYLIZED, 185 TL*
10. *GUCCI, 2.800 EURO*
11. *HOTİÇ, 549 TL*
12. *ESTEE LAUDER BEAUTIFUL BELLE 100 ML, 630 TL*
13. *OSCAR DE LA RENTA / BEYMEN, 2.245 TL*
14. *MACHKA, 1.550 TL*
15. *GIZIA, 5.040 TL*

Yılın en çok sevilen çocuk kitapları

FISILTI
KVA Çocuk
Fısıltı, adeta sözsüz kitap okuma rehberi. Hayal gücünü çocukluğunda unutan yetişkinler için de çocuklarıyla beraber yeniden hayaller alemine dalmanın, bu dünyada nasıl ilerleyeceğini bilemeyip rehberinden destek almanın mutluluğunu ve şaşkınlığını yaşatıyor. Öyküleri çok seven küçük bir kız çocuğuna, öğretmeni sihirli bir kitabı bir geceliğine ödünç veriyor. Çocuk eve yürürken kitaptaki sözcükler dökülüyor. Kitabı açıp da sözcükleri bulamayınca bir fısıltı ona öyküleri kendisinin hayal edebileceğini anlatıyor ve kitap başlıyor.

EYVAH KALBİM KIRILDI!
Redhouse Kidz
Elif Yemenici'nin yazıp resimlediği kitap, Kalben'in dondurmasının yere düşmesiyle başlıyor. Kalbi kırılan Kalben, onu tamir etmenin yollarını arıyor. En sonunda kalbi iyileşiyor Kalben'in, kalbini tamir eden bu şey de ne acaba? Gölgeler ve ışık oyunları ile hikaye çok akıcı. Kalben'in kalbini iyileştirme yolculuğu, hayal kırıklığına uğrayan çocuklara çok iyi gelecek.

BAY KURT NASIL VEJETARYEN OLDU?
Pearson Yayınları
Bay Kurt aslında Tavşan Yakalama Rehberi yazmak istiyor. Tavşanın evinin önünden geçiyormuş gibi yapmak, ona tuzak kurup yanlışlıkla kendisi düşmek, dişi tavşan kılığına girip tavşanı kendisine aşık etmek, bir kutuya saklanıp kendisini tavşana postalamak gibi hepsi denenmiş tariflerde aksilikler çıkınca bizim kurt sebze çorbası içmek zorunda kalıyor! Ama bir dakika, sebze çorbası da gayet lezzetli. Çocuklar, sakar kurtla neşeli tavşanın hikayesine ayrı, çizimlerine ayrı bayılacak!

CANIM AĞACIM
Can Çocuk
Her çocuk farklıdır. Kimisi arkadaşlarıyla oynamayı tercih eder, kimisi yalnız olmayı sever. İşte yalnız başına olmaktan keyif alan bir çocuğun en sevdiği şey ile arkadaşlığı başlıyor kitap: Ağaç! Adı Bertolt ağacın... Ağacıyla özel bir bağ kuran çocuk, ilkbahar gelip onun yapraklanmadığını görünce anlıyor ki ağacı ölmüş! Peki, bir ağaç ölünce ne yaparsınız? Çocuğun aklına harika bir fikir geliyor! Sürprizli sonuyla arkadaşlığın sınırsız sevgisini gözler önüne seren Canım Ağacım, tekrar tekrar açıp okumak isteyeceğiniz bir kitap.

Çocuğunuzla birlikte hikayelerin büyülü dünyasına yolculuğa çıkmanın tadı bir başka, değil mi? İşte çocuklar için yaratılmış büyülü dünyalar arasında, bu yıl en çok sevilenler...

Hazırlayan: EZGİ BERK Fotoğraf: BETÜL YAZICIOĞLU

HAYIR!

Final Kültür Sanat Yayınları

Hayır, bir köpek adı olabilir mi? Etrafı dağıtmak, her yeri kirletmek konusunda usta bir ev köpeği, ona sürekli hayır dendiği için adının hayır olduğunu zannediyor. Üstelik yaptığı her şeyi ev halkının iyiliği için yapıyor, herkes onu çok seviyor. Ne de olsa yemekleri henüz onlar yemeden tatlarına bakıyor ve uyumadan önce herkesin yatağını ısıtıyor! Çocuklarla hayır ve evet üzerine konuşmak, konuşurken de bol bol kıkırdamak için bu kitabı mutlaka okumalısınız.

KAKA HAKKINDA BİLDİĞİM HER ŞEY **Tekir Kitap**

Kaka, hakkında konuşmak pek sevimli bulunmayan nadir şeylerden biri. Ama tüm insanlar ve hayvanlar kaka yapıyor. Bu kitap da hayvanların kakaları ve insanların nasıl kaka yaptığı üzerine... Çocuklara tuvalet eğitimi verildiği sırada ya da öncesinde alıştırma sürecine katkı sağlamak için çok iyi bir başlangıç. Minicik bir sinekten kocaman file kadar hayvanların kakaları hakkında konuşabilir, kitaptaki çocuğun nasıl kaka yaptığını görüp benzer bir deneme yapmayı teklif ederek kaka yapma sırasında kitabın resimlerini inceleyebilirsiniz.

DÜNYANIN EN YÜKSEK KİTAP DAĞI

Günışığı Kitaplığı

İşte karşınızda Lucas adında her an uçmayı düşleyen bir çocuk var. Lucas, uçmak için aklına gelen her yolu deniyor. Doğum gününde annesi, "Uçmanın başka yolları da var." diyerek eline bir kitap verince macera başlıyor. Bir kitap, bir kitap, bir kitap daha okuyan Lucas, kitapları üst üste koyarak bulutların üzerine kadar çıkıyor!

DEĞİRMENLER VADISI

ABM Yayınları

Değirmenler Vadisi'nde sıradan bir hayat yaşanırken makineler gelmiş ve her şeyi mükemmel yapmaya başlamışlar. Böylece insanların her istediği tek tuşla oluyormuş. Her istenen en mükemmel şekilde makineler tarafından yapılınca ne mi olmuş? Kimsenin gözü makinelerden başka bir şey görmez olmuş, insanlar hayal kurmaz olmuş, değirmenler durmuş. Ama değirmenler vadisinin derinlerinde o köyün terzisi Anna henüz hayallerinden vazgeçmemiş. Değirmenler Vadisi yeniden hayaller kurmanızı sağlayacak.

MİNİK TOHUM

Kuraldışı Yayınları

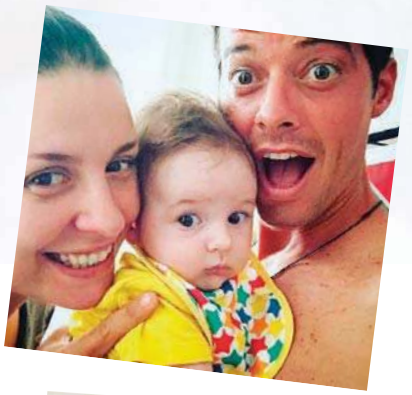
Eric Carle'ın sade anlatımı ve artistik çizimleriyle karşımızda Minik Tohum kitabı var bu defa. Minicik bir tohumun, sonbaharda aynı çiçekten ayrılıp diğer tohum arkadaşlarıyla beraber rüzgarda savrulmasını anlatıyor kitap. Bir bir arkadaşları yok olurken küçük tohum ayakta kalmayı başarıyor. Yaşamın döngüsünü bir tohum üzerinden anlatan kitabı okurken çocuklarla birlikte yaşamı, doğa, insanlar ve hayvanlarla bir bütün olan dengeyi hissedecek, renkli çizimlerin ayrıntılarında kaybolacaksınız.

YILIN EN ÇOK TERCİH EDİLEN

BEBEK İSİMLERİ

Her muayenede bebeğinizin cinsiyetini öğrenmek için can attınız değil mi? Şimdi sıra bebeğiniz için hangi isimi vereceğinize karar vermekte. Biz geçtiğimiz yılın en çok tercih edilen isimlerini tespit ettik. Ünlülerin eğilimlerine de yer verdik. Karar sizin.

Hazırlayan: KÜBRA ALTAY



Anne ve baba olacağınızın haberini almak, insanın elini ayağına karıştıran en tatlı telaşlardan biri olsa gerek. Bu telaş aslına bakarsanız beraberinde birçok da sorumluluğunuz olacağının işareti olabilir. En basitinden bebeğiniz için uygun isime karar vermek. En basitinden dediğimize bakmayın siz. Bazen içinize sinecek, aynı zamanda güzel anlamı olan ismi bulmak zor olabilir. Aramızda "Tam da şu an bir arayıştayım" diyenler için işte bu yılın en çok tercih edilen bebek isimleri, bu isimlerin anlamları ve beğeniyle takip ettiğiniz ünlülerin isim tercihleri...

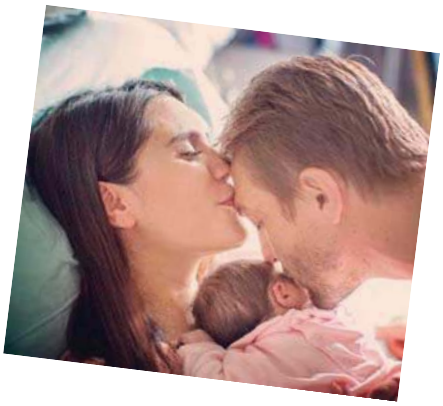
İŞTE EN ÇOK TERCİH EDİLEN ÇOCUK İSİMLERİ

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre bu yıl doğan kız bebeklere en fazla 'Zeynep', 'Elif' ve 'Defne', erkek bebeklere ise 'Yusuf', 'Eğmen' ve 'Ömer' isimleri verildi.

Kız çocuklarda sırasıyla "Zeynep", "Elif" ve "Defne" isimlerinden sonra dördüncü sırayı "Hiranur", beşinci sırayı da "Ebrar" aldı.

"YUSUF" ismi zirvedeki yerini koruyor

Erkek bebeklerde ise ailelerin birkaç yıldır en çok tercihi "Yusuf" ismi oldu Bu yıl da ilk sırada yer alan Yusuf ismini sırasıyla Eğmen, Ömer, Emir, Miraç ve Ömer Asaf isimleri takip etti.



EN ÇOK TERCİH EDİLEN İSİMLERİN ANLAMLARI

KIZLARDA...

Zeynep: Değerli taşlar, mücevherler. Değerli olan her şey.

Elif: Arap alfabesinin ilk harfi. Dost, tanıdık. Işık saçan güzel kız.

Defne: Akdeniz ikliminde yetişen, yaprakları sert ve üst yüzleri parlak açık sarı çiçek ve güzel kokan defnegillerden bir ağaç.

Hiranur: Mekke'de bulunan Hira Dağı (Cebel-i Nur). Hz. Muhammed'e ilk vahiy bu dağda iken gelmiş ve Cebrail isimli vahiy meleğini ilk defa bu dağda gerçek haliyle görmüştür.

Ebrar: İyiler, dindarlar, özü sözü doğru olanlar.

ERKEKLERDE...

Yusuf: Yakup Peygamberin oğlu. Kendine hayran bırakan kişi.

Eğmen: Daha uğurlu, çok talihli, hayırlı, kutlu.

Ömer: Doğru yolda ve dürüst olan. Canlılık, yaşam gücü sahibi.

Emir: Bir kavmin, bir şehrin başı. Büyük bir hanedana mensup kimse.

Miraç: Yükselme, çıkma. Hz. Muhammet'in göğe yükselmesi.

Asaf: Erdem, ileri görüşlülük, yönetimde başarı.

2018'DE ANNE BABA OLAN ÜNLÜLER ÇOCUKLARI İÇİN HANGİ İSİMLERİ TERCİH ETTİ

Yaptıkları işlerle ve söyledikleriyle sürekli gündemde olan ünlülerin, evliliklerinin ardından bu yıl çocukları için tercih ettikleri isimler de çok konuşuldu.

1

2

1- DOĞA RUTKAY&KERİMCAN KAMAL

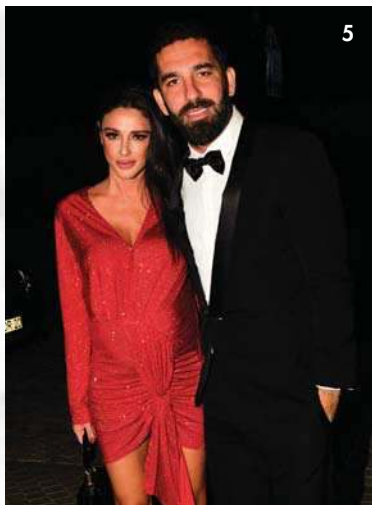
Doğa Rutkay ve eşi Kerimcan Kamal ikizleri olacağının haberini kendi sosyal medya hesabından, "Çok şükür 4 ayı geride bıraktık. Sağlıkla, özenle, duayla, pozitif düşünceyle ve neşeyle... Gözümüz aydın bir kız bir oğlan bizimkiler" notuyla bebeklerinin cinsiyetini takipçileri ile paylaşmıştı. Şimdilerde ikizlerini kucağına alan Rutkay ve eşi kızlarına Piraye, oğullarına Rutkay Kerim isimlerini verdiler.

2- GİZEM&HAKAN HATİPOĞLU

Var Mısın Yok Musun yarışmasıyla birlikte tanınan Gizem Hatipoğlu ve Hakan Hatipoğlu çifti bebeklerine Lila adını verdi. En büyük hayalinin baba olmak olduğunu belirten Hakan Hatipoğlu, kızının dünyaya gelmesiyle mutluluğunu sosyal medya hesabından "Hoş geldin Lila" yazarak paylaşmıştı.

3

4



5

3- SEDA ÇINAR & ÜMİT ERDİM

Ünlü oyuncu Ümit Erdim de bu yıl baba olan ünlüler arasında. Erdim eşi Seda Çınar'ın doğumuna girerek eşine destek olmuştu. Baba olmanın heyecanını ve o duygusal anları ise kendi sosyal medya hesabından şöyle paylaşmıştı: "Dünyanın en güzel saniyesi bu fotoğraf karesi. Allah'ın mucizesine tanık olmak. İzahı yok. 09.05.2018 günü kız babası oldum. Sevgili karıcığım, hanımcığım canımızın parçası en değerli varlığımızı dünyaya getirdi." Kızlarının ismini "Ses" koyan çift, isim tercihleriyle de bu yıl oldukça konuşulmuştu.

4- PINAR&TARKAN TEVETOĞLU

Evlenmesi uzun süre konuşulan megastar, sosyal medyadan bebeği olacağının müjdesini bir videoyla hayranlarıyla paylaşmıştı. Tarkan'ın bu videosu da oldukça ilgi çekmiş uzun bir süre gündemdeki yerini korumuştu. Bebeklerini yurt dışında kucaklarına alan çift, kızlarına Liya ismini verdi. Tarkan bu mutluluğunu da Instagram hesabından paylaştığı mesajla, 'Kızımız "Liya" dünyaya geldi :) Güneş gibi doğdu hayatımıza. Tarifi kelimelerle mümkün olmayan çooook güzel duygular içindeyiz..." notuyla sevenlerine duyurdu.

5- ASLIHAN DOĞAN&ARDA TURAN

Başakşehir'in futbolcusu Arda Turan ve eşi Aslıhan Doğan da bu yıl bebeklerini kucağına alan ünlülerden oldu. Erkek bir bebek dünyaya getiren çift, çocuklarına Hamza Arda ismini verdi.

2018 DE ANNE BABA OLAN ÜNLÜLER ÇOCUKLARI İÇİN HANGİ İSİMLERİ TERCİH ETTİ

6

Canım kızım bayramların en güzelisin.. Bizi aile olarak seçtiğin için şanslıyız.. Ne bir eksik ne bir fazla, canımsın sen. – CANER ERKİN

7

6- CANER ERKİN&ŞÜKRAN OVALI

Beşiktaşlı Caner Erkin ve eşi Şükran Ovalı, bu yıl bebek heyecanı yaşayan ünlülerden... Kızlarını kucağına almanın mutluluğunu yaşayan çift, bebeklerine Mihran Ela ismini verdi. Yıldız futbolcu, kızı için açtığı sosyal medya hesabından paylaştığı ilk fotoğrafa şu notu düştü: "Hislerimin tarifi yok, kelimeler yetmiyor, dua ediyorum sadece.. Sağlıklı, vicdanlı, adil, ülkene yararlı biri olman için.. Canım kızım bayramların en güzelisin.. Bizi aile olarak seçtiğin için şanslıyız.. İsteyen herkese nasip olsun dilerim, Allah seni ve tüm çocukları korusun. Ne bir eksik ne bir fazla, CANIMSIN SEN Mihran Ela... Sizi çok seviyorum Aşklarım.

7- ÖZLEM ADA &BERKAY ŞAHİN

Sevilen şarkılarıyla hep gündemde olan Berkay Şahin'in "baba oldum" müjdesi hayranları tarafından yoğun ilgi gördü. Eşi Özlem Ada Şahin ile sanat camiasının örnek isimlerinden gösterilen ünlü çift, kızlarına Arya ismini verdi. Kızı Arya'yı kucağına alan Berkay Şahin, "Dünyanın en mutlu ve en şanslı adamıyım" diyerek duygularını dile getirdi.

HiPP Baby SANFT

HİPP'ten Çocuklar İçin Organik Dudak Nemlendiricisi

SADECE MİGROS'TA

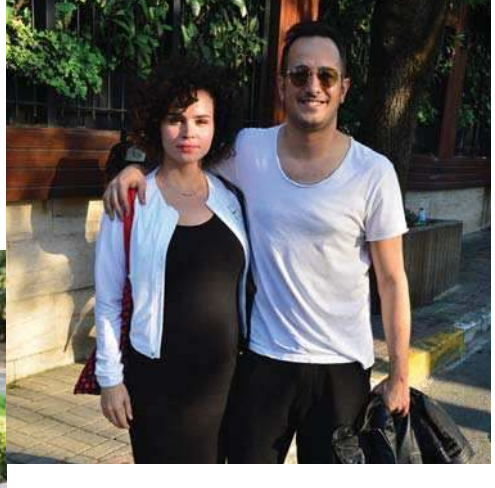
- Peg, Paraben içermez
- Parfüm içermez

HİPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HİPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HİPP Babysanft ürünleri diğer bütün HİPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederiz.

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr

8



9

10

8- BENGİSU & SARP APAK

"Eşim mutluysa ben de mutlu olurum" diyen ve eşine desteğini esirgemeyen Oyuncu Sarp Apak ve Bengisu Apak çiftinin bu yıl bebekleriyle birlikte mutlulukları katlandı. Apak çifti bebeklerine Güney ismini verdi.

9- ZEYNEP DÖRTKARDEŞLER &ALP KIRŞAN

Alp Kırşan ve eşi Zeynep Dörtkardeşler bu yıl ikinci kez anne baba olmanın mutluluğunu yaşadılar. Çift, ilk bebekleri Efe'yi 2015 yılında kucağına almıştı. İkinci kez anne-baba olma heyecanı yaşayan Kırşan Ailesi bebeklerine "Ata" ismini verdi. Kırşan bu mutluluğunu sosyal medya hesabından, "Efe'den sonra ikinci oğlumuz ATA 11.35'te dünyaya geldi, sağlıklı ve mutluyuz, her şey yolunda. Gönlü bizimle olan herkese şimdiden teşekkürler..." diye paylaştı.

10- PELİN KARAHAN &BEDRİ GÜNTAY

Üç yıl önce evlenen Pelin Karahan ve Bedri Güntay, bugün ikinci kez anne-baba olmanın mutluluğunu yaşayan ünlüler arasında. Ali Demir adında bir oğulları olan çift, ikinci çocuklarına Can Eyüp adını verdi. Güzel oyuncunun eşi Bedri Güntay, duygularını şu sözlerle anlattı: "Bugün dünyanın en mutlu babası benim. Rabbim herkese sağlıklı sıhhatli evlatlar nasip etsin. Ee asıl pay annemizde, tabii onu da unutmayalım. Hepinizi çok seviyorum, güzel temenni ve dilekleriniz için şimdiden teşekkürler."

Benim için en iyisini annem bilir

Tüm ihtiyaçlarımı n11'den beğenir.

n11.com/anne-bebek

n11.com

Yılın en çok tercih edilen

ÇOCUK DOSTU RESTORANLARI

Yummy!

Çocuğunuz için her detayın düşünüldüğü sizi de rahat ettirecek bir restoran tercih etmeniz, ailece dışarıda olduğunuz bir günü keyifli geçirmenizi sağlayabilir.

Hazırlayan: KÜBRA ALTAY

Numnum

Bir aile restoranı hayali üzerine kurulan, müşterilerine iyi ve lezzetli yemek sunmayı hedefleyen Numnum Restoran'ın menüsü; hamburgerler, sandviçler zengin salatalar, lezzetli ana yemekler, light seçenekler, taş fırında yapılan pizzalar, akılda kalan tatlılar ve özel çocuk menüsü ile geniş bir kitleye hitap ediyor. Numnum'da çocuklar için hazırlanan küçük porsiyonlu makarnalar, pizzalar, salatalar, ızgara köfte ve sağlıklı hamburgerlerin her biri evde yapılmış kadar lezzetli. Ayrıca çocuğunuz ne yiyeceğine karar verdiğinde menüyle birlikte masaya çeşitli oyunlar ve boya kalemleri de geliyor. Siz öğle arasında arkadaşınızla yemek yiyip sohbet ederken çocuğunuz da unutulmamış oluyor. Numnum Restoran'ın; 4'ü İstanbul'da (Levent Kanyon, Ümraniye Meydan, Ataşehir Brandium, Akasya Acıbadem) 2'si Ankara'da (Tepe Prime, Armada), 1'i Bursa'da (Podyum Park), 1'i Antalya'da (Agora AVM) ve 1'i de İzmir'de (Optimum) olmak üzere 9 başarılı işletmesi bulunuyor.

AİLECE DIŞARI ÇIKTIĞINIZDA ÇOCUĞUNUZDAN BİR YETİŞKİN GİBİ DAVRANMASINI BEKLEMEYİN.

Bir Varmış Bir Yokmuş

Kendinizi bir masalın içindeymiş gibi hissedeceğiniz İstanbul Üsküdar Çengelköy'de kahramanlarını ağırlayan çok renkli bir kafe. Aslına bakarsanız bildiğimiz kafelerden çok daha fazlası. İsminden de anlaşıldığı gibi sizi bir hikayenin içine çekiyor sanki. Büyüleyici tasarımı sizi içeriye girmeniz için ikna ediyor. Siz de içeriye girmeye ikna olursanız, gelelim bu şirin mekanın çocuklar için neler düşündüğüne… Bir Varmış Bir Yokmuş Kafe'de siz tatlınızı yerken çocuğunuzun da yeni deneyimler kazanacağı farklı ve güzel detaylar düşünülmüş. Dikkatimizi çeken ilk detay, menülerinde ek gıdaya yeni geçen bebekler için mama olması. Bu ayrıntı, gün ortasında dışarda olmak zorunda olan anneler için oldukça kurtarıcı gibi görünüyor. Menüden sonra dikkatimizi çeken, klasik oyun alanlarının dışında bir hobi odası oluşturmaları… Burada Çocuk Ebru Atölyeleri, çocuklara özel kurabiye workshop'ları, dekupaj atölyeleri, kukla-masal saatleri, seramik boyama etkinliği gibi aktiviteler uzman eğitmenler ve şefler tarafından hizmetinize sunuluyor.

ÇOCUKLAR YEMEK YERKEN YETİŞKİNLER İÇİN AÇILAN SERVİSLERİ KULLANMAKTA ZORLANABİLİR. ÇOCUKLARINIZ İÇİN UYGUN SERVİSLERİ OLAN YERLERİ TERCİH ETMEK İŞİNİZİ KOLAYLAŞTIRABİLİR.

Bursa Kebap Evi

Bursa Kebap Evi; tombik dönerli çocuk menüsüyle geleneksel lezzetleri çocuklarla da buluştururken, bir yandan da hayal gücüne hitap edecek renkli kalemleriyle ve öğretici boyama kitaplarıyla miniklerin keyifli zaman geçirebilmelerini sağlıyor. Patates kızartması ve zengin protein kaynağı ayran ile servis edilen menü doyuruculuğuyla çok sayıda ebeveynin tercihi olmuş. Bursa Kebap Evi, başta İstanbul ve Bursa olmak üzere Türkiye genelinde 37 ilde 95 şubesiyle hizmet veriyor. Üstelik bu ay, mutluluğu çocukların kalemiyle ele alarak, mutluluk konulu ödüllü hikaye yarışması düzenlemesi de çocuklara önem veren bir restoran zinciri olduğunu gösteriyor. 31 Aralık 2018'e kadar devam edecek olan yarışma için çocuklar Bursa Kebap Evi şubelerinde özel olarak hazırlanan Amerikan servislerine, "mutluluk" konulu hikayeler yazacak. Dereceye girecek çocukları sürpriz hediyeler bekliyor.

Ramazan Bingöl

İstanbul'da hem Avrupa yakasında hem de Anadolu yakasında şubeleri olan Ramazan Bingöl Et Lokantası'nda misafirlerin çocukları ne kadar rahat ederse misafirler de o kadar rahat eder ve huzur bulur anlayışı ile çocuklar için özel menüler ve oyuncaklar hazırlanmış. Tabii bununla da kalmamışlar. 3 yaş ve üzeri çocuklar için mevsimine göre eğitmen eşliğinde oynayabilecekleri oyun alanları oluşturmuşlar. Bu alanın içinde hayvanat bahçesi olması da ayrı bir güzellik! Bu sayede doğayla iç içe bir akşam yemeği deneyimi sunuyorlar misafirlerine... Ayrıca Anadolu yakasındaki Ümraniye şubesinde, yeni bir konseptle çocuk mutfağı oluşturmuşlar. Çocuklar burada istedikleri gibi yemek pişirip hazırlayabiliyorlar. Kendi yaptıkları yemekleri servis etmek, minik şefler için oldukça keyifli oluyor.

Dışarıda yemek yerken çocuğunuzu sevmediği bir şeyi yemesi için zorlamayın.

Kaşıbeyaz

Türkiye'de yeme içme sektöründe ilk kez çocuk oyun alanlarını restoranlarında açan Kaşıbeyaz Lezzet Grubu, çocuk dostu restoranların ilklerinden…
Kapalı ve açık çocuk oyun alanlarıyla çocuklu misafirlerinin daha keyifli vakit geçirebilmelerini sağlayan Kaşıbeyaz Lezzet Grubu'nun tüm şubelerinde bulunan çocuk oyun alanlarında her şey çocuklar için düşünülmüş. 1-5 yaş grubu çocuklar için müzikli eğitici kitaplar, 1-8 yaş grubu için yaratıcı hobi enstrümanları, oyun tüneli bunlardan bazıları…
Siz yemeğinizi yerken, çocuklarınız da oyun alanında istedikleri gibi vakit geçirebiliyor. Bu sırada çocuklarınıza eğitimli oyun ablaları eşlik ediyor. Böylece çocuklar arkadaşlarıyla birlikte eğlenirken, aileler de güzel vakit geçiriyor. Kaşıbeyaz'da özen gösterilen önemli bir detay ise çocukların sağlığı göz önünde bulundurularak kanserojen madde içermeyen ve CE sertifikalı oyuncakları tercih etmeleri.

ÇOCUKLAR YETİŞKİNLER GİBİ SESSİZ BİR ŞEKİLDE YEMEĞİNİN GELMESİNİ BEKLEMEYEBİLİR. BU YÜZDEN ÖNCE ONUN SİPARİŞİNİ VERMENİZ DAHA İYİ OLACAKTIR.

Happy Nest

Şehirleşmenin sonucu olarak çocukların bina yığınları arasına kapatılmasından bunalan 3 girişimci annenin İstanbul'un merkezinde açtığı eğlenceli bir kafe. İşletmenin kurucuları kadın ve üstüne bir de anne olunca çocuk dostu olmaları kaçınılmaz olmuş. Kendilerinin ihtiyaçlarından yola çıkarak hazırlanan, çocuklar için minik bir bahçesi olan kafede, bahçenin içinde çocukların yalın ayak oynayabilecekleri çim alanlar tasarlanmış. Bu alanda çocuklar açık havada oynama imkanı bulurken, tıpkı bizim çocukluğumuzda olduğu gibi "Anneee acıktım diye bağırarak" koşulabilen bir mutfak da unutulmamış. Çocukların acıktıklarında koşacakları organik ürünlerden hazırlanan yiyeceklerin olduğu bir mutfak olması güzel düşünülmüş. Ayrıca siz bir kahve molası verdiğinizde çocuklarınızın da kitap sevgisi kazanmaları için hazırlanan kitap alanını ziyaret edebilmeleri de güzel bir fırsat. Happy Nest'de diğer çocuk dostu restoranlar gibi atölye çalışmaları yapabilecek alanlar da mevcut, ama diğerlerinden küçük bir farkla; çocukların anne ve babaları dışında aile büyükleriyle gittiklerinde anneanneleri, babaanneleri, dedeleri ve teyzeleriyle birlikte katılabilecekleri özel etkinlikler hazırlamaları.

DIŞARIDA PLAN YAPARKEN, ÇOCUĞUNUZUN DİŞ ÇIKARMA, TUVALETE ALIŞMA GİBİ KRİTİK DÖNEMLERİNE DENK GETİRMEMEYE ÇALIŞIN. BU HEM SİZİN HEM DE ÇOCUĞUNUZUN RAHAT ETMESİ AÇISINDAN ÖNEMLİ.

SINIRSIZ İÇECEK İKRAMI OLAN RESTORANLAR, ÇOCUĞUNUZU KONTROL ETMENİZİ BİRAZ ZORLAŞTIRABİLİR.

Luppa

Ankara da çocuk dostu restoran aradığınızda gidebileceğiniz eğlenceli yerlerden biri Luppa olabilir. Luppa'da bir şeyler yemek, kahvenizi yudumlamak dışında yapabileceğiniz şeyler de var. Hafta içi anne-babalar için hazırlanan, "Yemeye değil, yapmaya geldik" etkinliğine katılabilir kendi pastanızı veya diğer tariflerinizi yapabilirsiniz. Siz bu etkinlikteyken çocuklarınızı da eğlenceli zaman geçireceği keyifli anlar bekliyor! Çünkü Luppa'da 3-6 ve 7-14 yaş grupları için 2 ayrı çocuk oyun alanından oluşan Luppa Kids Club var. Siz yemeğinizin tadını çıkarırken, çocuğunuz da Luppa Kids Club'da gözetmenler eşliğinde oynayabilirsiniz. Ayrıca Kids Clup'da hafta içi belirli günlerde çocukları yüz boyama, balon show, kukla show ve masal kahramanları da karşılıyor. Luppa'nın güzel bir yanı da isterseniz, size verilen tabletlerden çocuğunuzu izleyebiliyorsunuz.

Giardino Cappuccino

Cappuccino İstanbul, Çekmeköy'de botanik bahçesi ile doğayla iç içe dizayn edilmiş keyifli bir mekan. Bahçelerindeki ağaçlarda yetişen, dalından yeni koparılmış meyveleri tadabilmeniz de ayrıca hoş. Yeni tatlar arayan anne-babalar için de menülerinde Dünya mutfağından lezzetler olması ayrıca güzel. Siz yeni tatlar denerken çocuğunuz da bahçede eğitmen eşliğinde at binme imkanı buluyor. At binmek istemeyen çocuklar da unutulmamış tabii. Siz keyifli bir yemeğin ve sohbetin tadını çıkarıp arkadaşlarınızla sohbet ederken, onlar da restoranın içinde olan PONY CLUB'da vakit geçirebiliyor.

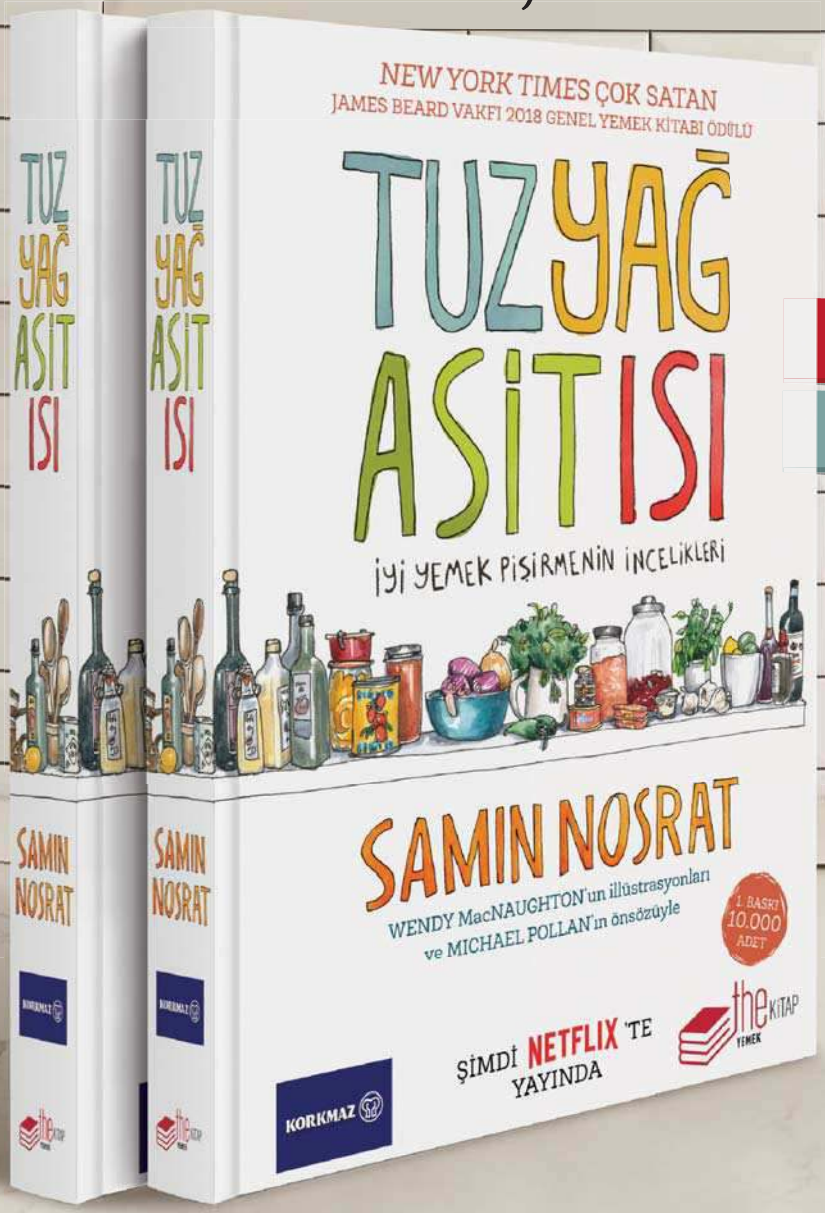
DIŞARI ÇIKMAK İÇİN PLAN YAPTIĞINIZDA EVDEN ÇIKMADAN NELER YAPACAĞINIZI ÇOCUKLARINIZLA MUTLAKA KONUŞUN.

Gideceğiniz restoranın çocuk dostu olması, eğlenceli bir yemek saati geçirmeniz için çok önemli.

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

New York Times çok satanlar listesine giren,
iyi yemek pişirmenin inceliklerini anlatan ve
şimdi de Netflix'te belgesel olarak yayına giren
"TUZ, YAĞ, ASİT, ISI" kitabı, hayatın lezzeti Korkmaz'ın
katkılarıyla sizlerle buluşuyor.



KORKMAZ
MAĞAZALARINDA VE
KORKMAZSTORE.COM'DA
SATIŞTA!

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

Sağlıklı ve mutlu nesiller için anne babalara

BİREYSEL GELİŞİM Tüyoları

"Beni Ödülle Cezalandırma" kitabıyla çocuk yetiştirmeye dair doğru olduğunu sandığımız tüm uygulamaları sorgulamamıza sebep olan, "Anne-Babalık Okulu" eğitimleriyle ailelere "birey olmanın dinamiklerini" öğreten Eğitim Bilimci Dr. Özgür Bolat, yeni yılda kendini daha iyi tanıyan, kendisiyle ve anne-babalık serüveniyle barışık ebeveyn olmanın püf noktalarını bizler için paylaştı.

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

Her yıl dönümü hemen herkes için umulmadık bir heyecan, bir temize çekme duygusuyla çıkagelir. Gelişim, değişim, yenilik kavramları yeni yıl öncesinde daha çok hayatımıza girer, bu kavramların gücüne daha çok inanırız. Yeni yılı; ebeveynlik anlayışımızı keşfettiğimiz, önce kendimizin birey olabildiği, sonrasında da özgür ve mutlu bireyler yetiştirdiğimiz bir değişim sürecinin başlangıcı yapmaya ne dersiniz? Bahçeşehir Koleji Özgür Bolat Anne-Baba Okulu'nun kurucusu ***Eğitim Bilimci ve Yazar Dr. Özgür Bolat****'a olmazsa olmaz ebeveynlik özelliklerini, mutlu bir çocuk yetiştirmek için neler yapılması gerektiğini, anne-babalık serüveninde bireysel gelişimin yerini ve önemini sorduk.*

"ÇOCUK YETİŞTİRMEK KENDİNİ YETİŞTİRMEKTİR"

DR. ÖZGÜR BOLAT / Eğitim Bilimci - Yazar

Bireysel gelişim deyince aklımıza hangi ana konu başlıkları gelmeli?

Bireysel gelişim deyince benim aklıma tek şey geliyor: İnsanın kendi yaralarını `keşfetmesi' ve bu yaraları ya `iyileştirmesi' ya da `kabul etmesi'. Yaralardan kastımız ne? Bu bir düşünce kalıbı olabilir. Örneğin; "İnsanlar güvenilmezdir" düşüncesi olan bir insan güçlü ilişkiler kuramaz. Bu düşünce tarzı, o kişinin hayatını olumsuz etkileyen bir yaradır. "Çocuk yetiştirmek zordur" diye düşünen bir ebeveyn kolay çocuk yetiştiremez. Yara, bir davranış kalıbı da olabilir. Yetersizlik inancı olan bir insan, tembel veya mükemmelliyetçi davranabilir. Yara bir duygusal kalıp da olabilir. Kişi öfkeyle ayakta kaldıysa sürekli sinirlenebilir örneğin. Bireysel gelişim demek kişinin bu kalıpları önce fark etmesi, sonrasında da onları iyileştirmesi veya kabul etmesidir.

Mükemmel insan olmadığı gibi mükemmel ebeveynlik de yok... Ancak çocuğun gelişimi açısından en olmazsa olmaz anne-babalık özelliklerini nasıl sıralayabiliriz?

Bana göre olmazsa olmaz üç şey var: İlki çocuğun `özdeğeri'. Burada aile çocuğuna "koşulsuz sevgi" sunmalı. Çocuğa dış koşullardan bağımsız "sen her zaman değerlisin" mesajı verilmeli. Çocuğa koşul konulursa, küsülürse; çocuk utandırılır, suçlu hissetirilirse değersizlik inancıyla büyür. İkincisi, `özerklik'. Bu, çocuğun yaşına uygun olarak kendi kararlarını vermesine izin vermek anlamına geliyor. Çok fazla kontrol veya müdahale varsa çocuk "benim düşüncelerim değersiz" veya "ben yetersizim" inancı ile büyür. Üçüncüsü de `özyeterlilik': Çocuğun gelişim ihtiyacını karşılamak. Çocuğun hata yapmasına ve öğrenmesine izin verilmezse de çocuk yetersizlik hissi ile büyür.

Ebeveyn olmaya karar vermemizle birlikte nasıl bir değişim sürecine gireriz?

"Çocuk yetişirmek kendini yetiştirmektir" anlayışı çok önemli. Başka bir deyişle, kendimizle kurduğumuz ilişki çocuğumuzla kurduğumuz ilişkiyi belirler. Örneğin, bir kişi çocuğuyla sıkılıyorsa aslında kendisiyle sıkılıyordur. Bir kişi çocuğunu yargılıyorsa kendini yargılıyordur. Onun için neşemizi, coşkumuzu ve hayatı tam anlamıyla yaşamamızı engelleyen tüm etkenler aynı zamanda ebeyenliğimizi de olumsuz etkiler. Aslında bizim çocukla değil, kendimizle işimiz var. Bunların farkına varıp bu özelliklerimizi değiştirmemiz gerekir.

"ÇOCUĞA 'SEN, SEN OLDUĞUN İÇİN DEĞERLİSİN' MESAJI VERİLMELİ"

Koşulsuz ebeveynlik sizin eğitimlerinizde en çok vurguladığınız kavramlardan biri. Açıklar mısınız?

Aslında koşulsuzluk tek başına yeterli bir terim değil. Şöyle ki: Çocuğu kabulde, koşulsuz olmak çok önemli. Yani çocuğumuza "Sen, sen olduğun için her zaman değerlisin" mesajı vermeliyiz. Ama çocuk anne ve babadan ayrılma, yani birey olma sürecinde aile elbette beklenti içinde olmak zorunda. Burada kritik nokta beklentinin ne üzerine kurulu olduğu. Beklenti, dış etkenler üzerine kurulu olursa sıkıntı başlar. Anne-babanın çocuktan beklentisi, değerler, prensipler ve iç etkenler üzerine kurulu olmalı. Örneğin; çocuğun sınavlardan 100 almasını beklemek sıkıntılıdır; ama elinden gelenin en iyisini yapmasını bekleyebiliriz. Çocuğun dürüst,

"KENDİMİZLE KURDUĞUMUZ İLİŞKİ ÇOCUĞUMUZLA KURDUĞUMUZ İLİŞKİYİ BELİRLER. ÖRNEĞİN; BİR KİŞİ ÇOCUĞUYLA SIKILIYORSA ASLINDA KENDİSİYLE SIKILIYORDUR. AYNI ŞEKİLDE ÇOCUĞUNU YARGILIYORSA KENDİNİ YARGILIYORDUR."

GERÇEK VE YAPAY SEVGİ

Gerçek sevgide insan karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılar; yapay sevgide ise kendi ihtiyaçlarını. Örneğin; çocuğa kendi başarı imajımızdan dolayı baskı yaparsak ve ona sevgimizi başarılı olduğunda gösterirsek bu yapay sevgidir. Bunu ne kadar çok yaparsak çocuk da kendini o kadar değersiz hisseder. Gerçek bir sevgi ilişkisi kurabilmek için çocukla sorun yaşadığımız zaman soracağımız ilk soru şu olmalı: Çocuk şu anda hangi ihtiyacını karşılıyor? Örneğin; çocuk çalışmıyorsa, aslında yetersizliğini kapatmaya çalışıyor olabilir. Burada yapılması gereken, çocuğu dinleyerek, onu gerçekten anlamak! Çocuk yetersiz hissediyorsa, bu duygusunu çözmek için ona yardımcı olmak. Sevginin amacı var etmektir. Çocuğa yardımcı olarak onun varlığını geliştiririz. Bu gerçek sevgi ilişkisidir. Gerçek sevgi ilişkisi konuşarak değil, dinleyerek kurulur.

duyarlı, anlayışlı olmasını bekleyebiliriz. Bunların hepsi iç odaklı beklentiler. Özetle çocuğun kabulünde koşulsuzluk olmalı, ama çocuktan istenen davranışlar için 'iç odaklı beklenti' diyorum.

Anne babanın negatif özellikleri; örneğin hayata dair kaygılı, korkak, karamsar olmaları çocuklara nasıl yansıyor? Bu yönlerimizi değiştirmek için bireysel gelişim bize nasıl destek verir?

Çocuklar model alarak öğrendiği için ailelerini direkt kopyalıyor. Bu ilk mekanizma. İkincisi de çocuk ailesinin davranışlarından hayat hakkında çıkarım yapıyor. Anne kaygılıysa çocuk, hayat tehlikelidir diye düşünüyor. Hayat tehlikelidir düşüncesi oluşunca annesinin kaygısı geçse de çocuk kaygılanmaya devam ediyor. Bireysel gelişim bu durumda şöyle yardımcı olur. Çocuğun 'hayat tehlikelidir' inancının 'hayat güvenilirdir' inancı ile değişmesi gerekir. Burada bireysel gelişim devreye girebilir.

Bir ebeveynin kendini tanıma süreci nasıl olmalıdır?

Anne-babanın yukarıda bahsettiğimiz kalıpları (düşünce, davranış ve duygu) keşfetmesi gerekiyor. Bu da ancak farkındalıkla yapılabilir.

Anne-babalık olgunluğunda yaşın ne kadar önemi var?

Ebeveynlik için olgun olmak önemli. Çünkü o zaman kendi yaralarımızla yüzleşebiliriz. Yaş ilerledikçe de olgunluğun arttığı bir gerçek, ama genç olmak, olgun olunmayacağı anlamına gelmez. Olgunluğu belirleyen, daha çok içinde yetiştiğiniz aile ortamıdır. Sevgiyle büyüyen çocuğun olgun olma ihtimali daha yüksek.

Modern çocukları anlamak için ebeveynler olarak nasıl bir süreçten geçmeliyiz?

Her insan birey olarak kabul görmek ister. Ama eski jenerasyonlar otoriter aile yapısında güvende hissetme ihtiyacından dolayı birey olmayı talep edemedi. Bugünün çocukları teknoloji çağında yaşıyor ve birey olmayı talep ediyor. Bizler bu yeni birey yetiştirme prensiplerini çok bilmiyoruz. Bu nedenle de zorluk yaşıyoruz. Modern çocukları anlamak için her şeyden önce onları birey olarak

görmeye başlamalıyız ve eski düşünce kalıplarımızı sorgulamalıyız.

Ebeveynlerde görülen pişmanlık, huzursuzluk, kendini sürekli yargılama, yetemediğini düşünme gibi özellikler için nasıl çalışmalar yapılmalı?

Ebeveynler yaşadıkları bu olumsuz duyguların kendi geçmişlerinden kaynaklandığını anlarlarsa kendilerini suçlamayı bırakırlar. Aslında bu olumsuz duygular onlara geçmişte yarar sağlamıştır. Diyelim ki, bir baba çocuğuna öfkeli davranıyor. Bu baba neden öfkeli? Çocukluğunda öfkeli davranarak kendini ortaya koymuş olabilir. Yani, öfke ona yarar sağlamış. Şu anki öfkesi geçmişinden kaynaklı. Geçmişte işe yarayan öfke, şu anda işe yaramıyor. Bunu anlarsa ve kendini suçlamayı bırakırsa kabul süreci başlar. Zaten kabulle beraber endişe de gider. Şunu idrak etmek bile önemlidir; bu olumsuz duygular size kendi ailenizden miras kaldı. Ama sizin aileniz de çaresizdi. Bu gerçeği anlamak, onları affetmek ve kabul sürecine girmek kişiyi rahatlatır.

"ÇOCUĞUNUZUN BAKIŞ AÇISINI VE İHTİYAÇLARINI ANLAMAYA YÖNELİN"

Aileler için yeni yılda bireysel gelişim süreçleri açısından somut geri dönüşler yaratabilecek, küçük, ama etkili önerileriniz neler olurdu?

Her şeyden önce dış motivasyondan ziyade iç motivasyona yönelmelerini öneririm. Yani örneğin; çocuğunuza `ödevini yaptın mı' sorusunu sormak yerine, `Bu ödevle ne öğreniyorsun?' diye sorun. Çocuk, anne-babasının öğrenmeye odaklı olduğunun farkına varsın. İkincisi, çocukla sorun yaşayınca hemen kızmak yerine çocuğun bakış açısını ve ihtiyacını anlayın. Örneğin; çocuğunuz ödev yapmıyorsa öncelikle bunun sebebini anlamaya çalışın. Böylece hem ilişkiniz düzelecek hem de çocuğunuzun motivasyonu artacaktır.

Kendisiyle barışık bir anne-babalık mümkün mü?

Tabii ki mümkün. Yukarıda bahsettiğim gibi kendini, geçmişini `kabul etmek' en önemli adımlardan biri.

Bugünün ebeveynleri, kendi çocukluklarıyla, hatta kendi anne-babalarıyla, onların hatalarıyla nasıl yüzleşebilirler?

Onların da aslında kendi koşullarının kurbanı olduğunu, aslında ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını ve başka bir şey bilselerdi onu yapacaklarını düşünerek ve onları oldukları gibi kabul ederek… Herkes her zaman elinden gelenin en iyisini yapar zaten.

Giderek daha çok aile, çocuklarına sunamadıkları zamanı, sevgiyi maddi fırsatlarla dengelemeye çalışıyor. Bu durum da iki tarafı birden mutsuz ediyor. Hem anne-babayı hem de yetişmekte olan çocukları mutlu edebilen bir ebeveynlik sistemi mevcut mu?

Çoğu anne ve baba, gerçek sevgiyi veremediği için çocuklarına maddi şeyler sunuyor. Anne-Baba Okulumuzda bir baba şöyle demişti, "Bunları yaparak vicdanımı rahatlatıyorum." Maddi şeylerin varlığı, gerçek sevginin yokluğu demek olabilir. Aslında çocuklar maddi şeyleri aldıkları için değil, sevgiyi alamadıkları için mutsuz.

Her şeye yetmeye çalışan ebeveyn modeli yerine çocuğuyla birlikte öğrenen ebeveynler olmak mümkün mü?

Amaç ebeveynin de çocuğuyla birlikte öğrenmesi olmalı zaten. Aslında ben hep söylüyorum, iyi bir modelseniz, çocuğa bir şey vermenize gerek yok. Yeter ki ondan almayın. Çocuk en iyi şekilde büyüyecektir zaten. Çocuğun doğasında öğrenme ve ilişki kurmak vardır. Bizim yapmamız gereken bu sürece uyum sağlamak. Tıpkı Halil Cibran'in dediği gibi, onları kendimize benzetmektense onlara benzemektir doğru olan.

"ÇOĞU ANNE VE BABA, GERÇEK SEVGİYİ VEREMEDİĞİ İÇİN ÇOCUKLARINA MADDİ ŞEYLER SUNUYOR. OYSA ÇOCUKLAR SEVGİYİ ALAMADIKLARI İÇİN MUTSUZLAR."

"BEN DİLİ" KULLANIMI

Yanlış kullanılan "Ben dili" birçok açıdan çocuklara zarar veriyor.

"Benim Duygum Değersiz"

Baba diyor ki, *"Ödevini yap. Bak kızacağım."* Anne diyor ki, *"Yemeğini ye. Bak üzülüyorum."* Çocuk da *"Hımm! Olayın benimle ilgisi yok. Durum annemle ve babamla ilgili"* diyor. Aile, *"Senin duyguların önemli değil, benim duygularım önemli"* mesajını veriyor. Anne-baba kendi duyguları etrafında çocuk yetiştiriyor. Zamanla çocukta değersizlik duygusu oluşuyor. Kendisi için değil, annesini ve babasını üzmemek ya da kızdırmamak için yaşamaya başlıyor.

Çocuğu Kontrol Etme

Seminerlerime katılan annelerden biri yaşadığı bir olayı paylaşmıştı; lisede okuyan çocuğuna *"Gece geç geliyorsun. Endişeleniyorum"* diyor. Çocuk da *"Anne sen de her şeye endişeleniyorsun. Sen endişeleniyorsun diye ben arkadaşlarımla rahat vakit geçiremiyorum"* diye yanıt veriyor. Anne bu yanıttan sonra kendi duygusu için çocuğunun duygusunu yok saydığını fark ediyor. Başka bir anne çocuğuna, *"Hadi ödevini yap, öğretmen mutlu olsun"* diyor. Çocuk da *"Ya anne öğretmeni mutlu etmek benim görevim mi?"* diye yanıt veriyor.

Duyguların Sorumluluğunu Almamak

Yanlış kullanılan "Ben dili" çocuğa aynı zamanda duyguların başkasına bağlı olduğu mesajını da veriyor. Çocuğun davranışı anneyi üzüyorsa, çocuk da bir konuda üzüldüğünde bu duygusundan başkasını sorumlu tutuyor. Yani duygularının sorumluluğunu almıyor. Hissettiği her olumsuz duyguda bir suçlu arıyor. İleride de sanki mutluluğu başkasına bağlıymış gibi *"Beni mutlu edecek birisiyle evlenmek istiyorum"* diyor. Çözüm? Yapılması gereken en önemli davranış, *"benim duygum bana bağlı"* mesajını vermek. Örneğin kız arkadaşı aramayınca erkek üzülüyorsa, bunun nedeni kızın davranışı değil, erkeğin ilgiye ihtiyaç duymasıdır. Erkek, *"Aramadığın için üzülüyorum"* derse kız savunmaya geçer. Çünkü suçlama vardır. Ancak erkek, kendi davranışına bağlı duygusunu söylerse kız savunmaya geçmez ve yardımcı olur. *"Sana kızdım, ama aslında üzülmemin sebebi sen değilsin. Aslında senin ilgine ihtiyaç duyduğum için seni sıkıyor olabilirim."* Gerçek "ben dili" budur: Benim duygum, benim davranışıma bağlı mesajı. Bu durumda kız tepki göstermez, aksine o duyguyu anlamaya çalışır.

4 ALTIN KURALI UNUTMAYIN

Sorumluluk bilincini aşılamak için atılması gereken önemli adımlar vardır; düzen kurmak, kurallar koymak, problem çözmek ve bedel ödetmektir.

1 ÇOCUK GÜNDELİK HAYATTA DÜZEN İSTER

Sorumluluk bilincinin gelişmesi için ilk adımda düzen kurmak önemlidir. Düzen kurmak için demokratik bir aile yapısında olmak gerekir. Yani çocuğun özerklik alanları çok net belirtilmelidir. Bir iş içerisinde ne kadar düzen varsa o kadar özerklik alanı olur. Düzen kurmak çoğu zaman yanlış anlaşılabilir. Düzenden kastımız şu, fiziksel bir (ev ya da eşyalara karşı) düzen demek değildir. Sosyal bir düzen kurulu olması, sosyal yaşamın içindeki düzen, tutarlılık ve tahmin edilebilirliktir. Örneğin, yemek saatleri belli olmayan bir evde çocuk aç kalma ihtimalini düşünerek sürekli bir şeyler atıştırmak ister ve evde düzen olmadığı için de bu endişesi sürekli olarak artar.

2 KURALSIZ OLMAZ

Düzeni sağlayan en önemli mekanizma kurallardır. Net davranışlarda bulunduğunuz, "Bizim ailede yalan söylenmez" gibi prensipler edindiğiniz, anne-baba olarak yatma saati gibi konularda hemfikir olduğunuz ve tüm bunları yavrunuz için mantıklı görünen bir şekilde sağladığınız takdirde çocuğunuza güvenli bir sınır çizmiş olursunuz. Belirlediğiniz kuralların "Bu kuralın amacı ne?" sorusuna mantıklı bir cevap vermesi çok önemli. Örneğin; "Yemek yenmeden önce tatlı yenmez" gibi bir kural koydunuz. Bu kuralın amacı ne? Çocuğunuza yemek yedirmek. Bu durumda çocuğunuz yemek yemediğinde tatlı da yiyemiyor ve kendini cezalandırılmış hissediyor. Anne-baba olarak böylesi kontrolcü ve mantıksız kurallardan kaçınmalısınız.

3 PROBLEMİ KİM ÇÖZECEK?

Aile mi, çocuk mu yoksa hep birlikte mi? Bu kısımda önem verilmesi gereken sorular bunlar. Çoğu aile, çocuğunun problemini ödül, kızma, tehdit ve ceza gibi yollarla çözmeye çalışıyor. Sorunları her zaman kendisi çözüp çocuğuna hiçbir sorumluluk vermeyen aileler de var. Bunlar son derece yanlış tutumlar. Sen çocuğunun sorununu ne kadar kendin çözmeye çalışırsan, çocuğun da sorumluluktan o kadar kaçar. Ayrıca bu davranışınla onun kendisini güçsüz hissetmesine de sebep olmuş olursun. Örneğin, çocuğunuz ödevini yapmadı ve öğretmeni sizi okula çağırdı. Siz de öğretmenle çocuğunuzun sorununu konuşup çocuğunuza kızdınız. Böyle bir durumda yapmanız gereken, öğretmenin sorunu çocuğunuzla birlikte çözmesini sağlamak. Yani sorumluluğu çocuğuna vererek "sen bir bireysin" mesajı vermek önemli.

4 BEDEL VE CEZANIN FARKI

Çocuğa davranışının doğal sonucunu yaşatmak da önemli. Buna bedel de diyebiliriz. Bedel ödemek cezadan çok farklı. Ceza, dışarıdan verilen bir yaptırımken bedel davranışların doğal sonucu. Örneğin, çocuğunuz yemek yemedi ve bu nedenle siz de ona tatlı vermediniz. Bu bir bedel değil ceza olur. Ancak çocuk yemek yemediği zaman acıkınca yemeği kendisi hazırladığında ya da bir sonraki yemek saatine kadar aç kaldığında bir bedel ödemiş olur. Yemekten sonra eve gelen çocuğa sert bir ses tonuyla, "Yemeği kaçırdın, aç kalacaksın!" dersek çocuk bunu bir ceza olarak algılar. Yumuşak bir ses tonuyla "Kızım/oğlum biz yemeği yedik, şimdi hazırlayamam. Sen git yemek saatini bekle ya da kendin hazırla," denirse çocuk bunu ceza olarak algılamaz. Sonuçta amaç çocuğun acı çekmesine sebep olmak değil; ona sorumluluk almayı öğretmek. Yukarıdaki örnekte dikkat edildiyse bir sonraki yemek saatinden söz ettik. Bir bedel ödetmek için öncelikle kurallar belirlemek gerekir (yemek saati gibi). Çünkü kuralı belirlenmeyen bir davranışın bedeli olmaz.

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

HiPP'ten YENİ Organik Şekersiz Tahıllı Meyve Barları

Organik Yulaflı Elmalı Muzlu

Organik Ahududulu Elmalı Muzlu

Organik Şeftali ve Elmalı

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar.
Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederiz.

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye

www.hipp.com.tr

"HEPİMİZDE SEZGİSEL OLARAK EBEVEYNLİK BİLGİSİ VAR"

Eşlerin birbirlerinin ebeveynliğini yargıladığı, negatif yorumlarda bulunduğu bir davranış biçimini nasıl yorumluyorsunuz? Eşler arasındaki böylesi tutumlar çocuğun gelişimine nasıl zarar verir?

Eşler arasındaki tutarsızlık çocukları olumsuz etkiliyor. Onun için eşler kendi aralarında konuşup tutarlı davranmaya çalışmalı. Eşler bir konuda gerçekten anlaşamıyorsa bu anlaşmazlığı çocuğa uygun bir şekilde aktarabilirler. Yapmacık davranmaya, hemfikirmiş gibi görünmeye gerek yok. Çocukla ilişkileri sağlıklıysa çocuk da bunun ayrımını yapmaya başlar. Ayrıca eşler anlaşamasa bile, anlaşmazlıklarını saygı çerçevesinde tartışırlarsa, bu çocuklar için mükemmel bir rol model olur. Çocuk, insanlar hemfikir olmasalar da anlaşabiliyorlar diye düşünür. Bu inanç da gelişim için çok önemli.

Modern hayat anne-babalığa nasıl sorumluluklar yüklüyor? Sürekli yenilenmek, güncellenmek mümkün mü? Bu anne-babalar için yorucu ve zor bir süreç değil mi?

Aslında amaç güncellenmek olmamalı. Tam tersi, ilk halimize dönmemiz gerekir. Yani doğallığa... Zaten ebeveynlerde sezgisel olarak ebeyenlik bilgisi var. O bilgiye ulaşmalıyız. Peki, neden ulaşamıyoruz. Çünkü kaygı var. Kaygımızı yenersek bu sezgilere ve bilgeliğe ulaşırız.

"BİREY OLMAYAN İNSAN KENDİSİYLE BARIŞIK DEĞİLDİR"

Şunu biliyoruz ki, birey olamayan anne-babalar sağlıklı bireyler yetiştiremez. Anne-babanın birey olabildiğinin göstergeleri neler?

Birey olamayan insanlar şu özellikleri gösterir: Utangaç veya asi olur. Güç veya otorite peşinden koşar. Bunlara ulaşamazsa kurban rolünü oynar. Yalan söyler veya farklı imaj çizer. Saldırgan olur veya kendini acındırır. Para, mevki veya başarı onun için çok önemlidir. Kendisiyle barışık değildir, çabuk sinirlenir veya duygusunu göstermez. Bunlar farklı ihtimaller. Farklı insanlar farklı özellikler seçer.

Ödül, ceza, övgü, rekabet gibi kavramları çok sık kullanan, çocuklarını bu şekilde terbiye etmeye çalışan ailelerle ilgili neler söyleyebilirsiniz?

Bunların hepsi koşuldur. Koşul kondukça çocuk değersiz hisseder. Dahası gerçek sorunlar örtülür. Örneğin; ödevi ödülle yaptırırsak, çocuğun ödev yapmama sebebini örteriz. Sorunun gerçek sebebini gözden kaçırırız. Rekabette de sen başkasını geçersen değerlisin mesajı verilir. Bunların hepsi koşuldur.

Ebeveynlerin anne baba okulunuza ilgisi büyük. Bu ilginin en önemli nedeni ne sizce?

Anne-Baba Okulu'nun temel amacı; ailelere gizli dinamiklerini, çocuk yetiştirme modellerini ve kendi ebeveynlik tarzlarını bilimsel anketler ve etkinlikler aracılıyla keşfettirip, etkinlikler ve ödevlerle mutlu ve başarılı çocuk yetiştirmenin felsefesini öğretmektir. Anne-Baba Okulu hem teori hem de uygulama odaklı olup, katılımcıların düşünce yapısında ve davranışlarında ciddi değişimler yaratır.

ÇOCUKLARI "İÇ KAYNAKLI" YETİŞTİRİN

Bazı insanlar yalnızca kendi benlikleriyle değerli olduklarını ve değer görmek için başka bir unsura gerek olmadığını düşünürler. Bu insanlar iç kaynaklı insanlardır ve kendi kişilikleriyle, kimlikleriyle, değerleriyle kabul görürler; kendilerini dış faktörlerle tanımlamazlar. Dış kaynaklı insanlarda ise değersizlik duygusu vardır ve değer görmek için dış faktörlere ihtiyaç duyarlar. Bu insanların kendilerini değerli hissetmek için para, mevki, ün gibi kavramlara ihtiyaçları vardır. Dış kaynaklı insanların mutlu olmaları bir koşula, başarılı olmaya bağlıdır. Mutluluklarını sürdürmek için sürekli başarmak zorunda hisseder, sürekli onaylanma duygularının tatmin edilmesine ihtiyaç duyarlar. Bu sürdürülebilir bir hayat değildir. Dış kaynaklı insanların hayatında her zaman kaygılar vardır. Sürekli olarak başarısız olma ve onay görmeme kaygısı yaşarlar. Mutluluğun özünde iç kaynaklı olmak vardır. Peki, başarı nasıl gelecek? Bunun da özünde "diğer insanların hayatında etik/anlam/fayda yaratmak' vardır.

BabyMall

Bebeğim için her şey!

DEV ANNE-BEBEK MAĞAZASI ARTIK İSTANBUL'DA!

Türkiye'nin bebek mağazası BabyMall, Ankara ve İzmir'den sonra şimdi de **Yeni Nesil Anne-Bebek Mağazasıyla** İstanbul'da!

www.babymall.com.tr

E5 Üzeri Torium Yanı

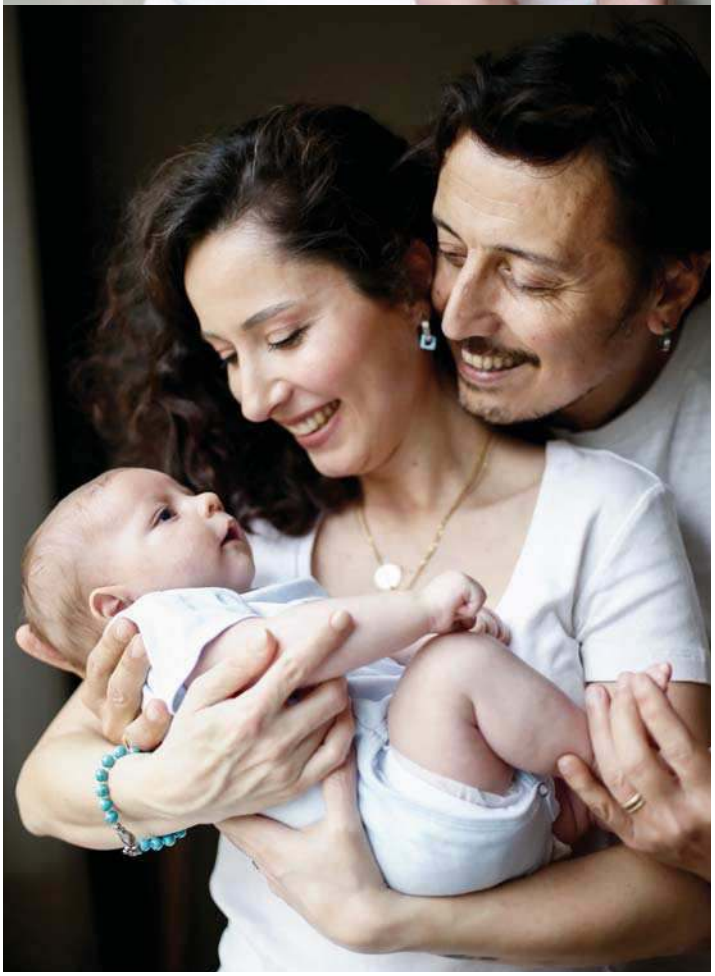
Zafer Mahallesi Adile Naşit Bulvarı 62/5 E5 üzeri Haramidere / Esenyurt / İSTANBUL

AYŞEGÜL AKDEMİR

"Anne olmak çok eğlenceli ve keyifli"

Tiyatro sahnelerinde eğlenceli hallerini görmeye alışkın olduğumuz Ayşegül Akdemir, anne olduktan sonra daha sakin birine dönüştügünü söylüyor. Büyük bir aşkla evlendiği Şarkı Sözü Yazarı, Besteci ve Perküsyon Sanatçısı Gökhan Şahin'le sevimli oğulları Kemal'i dünyaya getiren Oyuncu Ayşegül Akdemir ile samimi sohbetimizde, anne olma sürecini ve kendisinin çok da bilinmeyen yönlerini konuştuk.

Röportaj: ZUHAL EYÜBOĞLU / Fotoğraflar: MELİS KELEŞ - VALENTINUSPHOTOS



Tiyatro, dizi ve sinema oyuncusu Ayşegül Akdemir'i; "Çok Film Hareketler Bunlar", "Bir Demet Tiyatro", "Çok Güzel Hareketler Bunlar" ve "Güldür Güldür Show"un başarılı ve en sevilen oyuncularından biri olarak tanıyoruz. Ayşegül Akdemir, eşi Gökhan Şahin'le tipik bir Türk misafirperverliği ile sıcacık şekilde bizi evlerinde ağırladı. Tatlı mı tatlı oğlu ve kendi gibi güler yüzlü ve nazik eşiyle verdiği pozlara biz bayıldık. Küçük Kemal, böyle tatlı bir aileye sahip olduğu için çok şanslı. Ama adeta o manidar bakışları ve olgun duruşuyla küçük Kemal de çekim boyunca sorun çıkarmadan uyumlu durabildiği için Sevgili Ayşegül ve Gökhan da çok şanslı bizce...

Çok pozitif bir enerjiniz var. Aynı zamanda da anaç bir görüntünüz... Anne olmak için yaratılmış gibi görünüyorsunuz. Gerçekten de öyle mi oldu, yani hep anne olmak istiyor muydunuz?

Teşekkürler. Evet, anaç bir görüntüm var sanırım. Ben bunu çocukluğumdan beri karşılaştığım ve sorumluluğunu üstlendiğim canlılarla ilişkilendiriyorum. Gerek evimizde beslediğim gerekse sokakta zor durumda olan, hasta, bebek ne kadar muhtaç hayvan varsa onları sahiplenip, şırıngalarla besleyip ilaç kullanmak gerektiğinde saatimi kurup vazife bilip annelik etmekle ilgili bir geçmişe bağlıyorum. Ama altını kalın bir çizgiyle çizmem gereken şey, "gerçek annelik, yani evlat sahibi olmakla yukarıda bahsettiğimin hiç ilgisi yokmuş". Gerçek annelik çok kutsal, mucizevi bir şey! Ama "Hep istiyor muydunuz?" demişsiniz, sorunuzun cevabı olarak, hayır istemiyordum. "Çocuk mu? Asla!" diyen bir insandım, ama bu 20'li yaşlarımdaydı... 30'lu yaşlara gelip biyolojik döngüye girince bir de eşim Gökhan'la tanışınca bütün fikrim değişti. İyi ki de değişmiş. Dünyanın en güzel duygusuymuş.

Tiyatrocu olan kişilerin hep çok rahat ve fazla heyecanlanmayan insanlar olduğunu düşünmüşümdür. Siz de böyle misiniz? Nasıl birisiniz? Bizim bilmediğimiz yönleriniz var mı?

Sahne eşittir heyecandır benim için. Hiçbir zaman amatör duygu ve heyecanımı kaybetmek istemem. O duygular olmazsa olmaz. Bu iş heyecansız yapılamaz zaten. Ama önemli olan onu kontrol altında tutabilmek! Bilmediğiniz yönüm olarak, dalağı gevşek diye bir tabir vardır ya, biraz öyleyim sanırım. Çok gülerim, hatta her şeye gülerim. Sinirim bozuk olduğunda bile gülmeye çalışırım, çünkü iyi geldiğini düşünüyorum. Bir de bu kadar gülen ve bunca zamandır hep güldürme üzerine iş yapan biri olarak gönlümde yatan aslanın drama oyunculuğu olduğunu söyleyebilirim. Sanırım içimde ağlayan ve ağlatmak isteyen biri var.

Hamilelik süreciniz nasıl geçti? Heyecanlı mı sakin mi? Çalıştınız mı o dönem? Biraz anlatır mısınız?

Hamilelik dönemim için, maşallah çok şanslıydım diyebilirim. Çünkü çok şükür hiç sıkıntı olmadan atlattık. "Atlattık" diyorum, çünkü Gökhan'a da sormak lazım, belki fark etmeden bunaltmışımdır onu. Ama 9 ayımı hiç bulantı olmadan, aşırı kilo almadan geçirdim ki hiç dikkat etmedim, her şeyi yedim diyebilirim. Sakin ve güzel bir dönemdi, ama tabii sonlara doğru heyecan basmaya başladı. Hamileliğimde çalışmadım, ama bir sürü plan yaptım. Sonra YouTube kanalı açtım ve çok eğlendiğim şeyler yapmaya başladım. Çok da güzel tepkiler alıyorum. Şimdi planlarımı tek tek uygulamaya başlamak istiyorum. Zamanla görürsünüz inşallah.

Henüz çok taze bir anne olmanızla birlikte, bebek sahibi olma süreciniz ve doğum sonrası dönem sizi değiştirdi mi?

Evet değiştirdi. Anne olmak beni biraz ağlak yaptı ve sakinleştirdi. Az önce dediğim çok gülmeler var ya onlar biraz hafifledi aslında ve duygusal bir insana dönüştüm. Normalde asla beni etkilemeyecek gülüp geçeceğim şeylere ağlayabiliyorum ve buna kendim de çok şaşırıyorum. Ben biraz da fazla pimpirikliyim sanırım, ama enteresan bir şekilde daha rahatladım, ama Kemal söz konusu olunca aynen devam.

Eşinizle nasıl tanıştınız? O nasıl bir baba? Baba olma kavramına nasıl bakan bir erkek? Onun baba olmasına fırsat veriyor musunuz?

Gökhan'la, Büşra Pekin ve Ersay Üner sayesinde tanıştım. Gökhan da Türkiye'nin en önemli sanatçılarıyla çalışan ve bildiğiniz çoğu şarkının sözlerini yazan bir müzisyen. İlginç bir tanışma hikayemiz var, ama uzun sürer diye anlatmıyorum. Sadece tanıştığımız ilk bir saat içinde, "Ben Gökhan'la evleneceğim" dedim kendime. Gökhan gerçekten çok iyi bir baba! Herkes eşine övgüler yapar, ama benimki

"KEMAL'İ KUCAĞIMA İLK ALDIĞIM ANLA İLGİLİ DUYGULARIMI TARİF EDEMEM, YANİ KELİMELERE DÖKMEM İMKANSIZ... AMA RUHUM TESLİM OLDU SANKİ."

başka. Baba olmasına izin veriyor muyum? Tabii ki Kemal bu konuda çok şanslı, çünkü mükemmel bir babası var, ama evet bende de 'her işi ben yapayım' huyu var maalesef.

Çoğunlukla komedi yapımlarda rol aldınız. Normal yaşamda da komik misiniz? Aslında oynamak istediğiniz bir tarz var mı?

Evet, sanırım komiğim. İnsanların normal hayatta da bana gülmeleri çok hoşuma gidiyor. Bununla çok eğleniyorum. Bence Gökhan da çok komik bir insan ve şimdi beraber instagram hikayelerinde bir şeyler çekiyoruz ve çok güzel tepkiler geliyor. Oynamak istediğim tarz ise az önce de söylediğim gibi drama. Çok seviyorum.

Gelelim doğuma... Doğumunuz nasıl geçti? Hazırlanmış mıydınız? Nasıl bir hazırlık yaptınız?

Doğuma hazırlandım, evet yoga yaptım, pilates yaptım, bol bol deniz kenarında yürüyüş yaptım ve bebek kitapları okudum, videolar izledim. Doktorum sevgili İbrahim Bildirici de bu süreçte büyük bir destek verdi. Çok rahatlatıcı önerilerle hamileliğimin de, doğumumun da süper geçmesini sağladı.

Doğumdan sonra bebeğinizi kucağınıza aldığınız an nasıldı? Tarif edebilir misiniz?

Tarif edemem, yani kelimelere dökmem imkansız o duyguyu... Ruhum teslim oldu sanki. Allah isteyen herkese nasip etsin.

Anne olmak nasıl bir duygu? Biraz tanımlayabilir misiniz?

Çok eğlenceli, ama çok yorucu! Özellikle ilk 20 gün alışma süresi olarak geçti. Sonrası çok güzel! Mesela her sabah değişmiş olarak uyanıyor, her gün yeni bir şey keşfediyor. Bakalım daha neler göreceğiz...

Bebeğiniz henüz çok küçük, her şey yolunda mı? Nasıl gidiyor?

Dediğim gibi aslında hala alışıyoruz birbirimize, tanıyoruz yani. Bizim ona ayak uydurduğumuz bir dönemdeyiz. Mesela her üç saatte bir acıkıyor, bazen akşam 8'de uyuyor bazen 11'de... Bazen hiç uyumuyor, ağlıyor ve niye ağladığını anlamıyoruz. Bir düzen oturtmaya çalışıyoruz. Hem emziriyorum hem de mama destekli gidiyoruz. Her şey yolunda çok şükür!

Bebeğinizin ismine nasıl karar verdiniz?

"Bebek, anne karnındayken ismini kendi seçermiş, anneye rüyada söylermiş" derlerdi, doğruymuş. Kemal ismini kendi seçti. Zaten Gökhan'la benim de çok sevip saygı duyduğumuz bir isim. Çok severek koyduk.

Kedileriniz de var. Ve bu konuda çok mesaj alıyormuşsunuz? Evet, böyle hayvansever çok aile var, ama alerjik durumlar vb konularla ilgili hiç çekinceniz olmuyor mu?

Bütün tedbirleri aldık bununla ilgili. Kedilerimizin bütün aşıları tam! 2 ayda bir kist aşıları var ayrıca. Bu aşı alerji ve tüylerin zararlı olmasını engelliyor. Her şey yolunda yani! Bir çocuğun hayvanla büyümesi kadar güzel bir şey yok.

Çocuk yetiştirmekle ilgili bir felsefeniz var mı? Siz ve eşiniz hemfikir misiniz bu konuda?

Topluma, insanlığa faydalı, kendine ve sorumlu olduklarına yetebilen, fikrini özgür bir şekilde ifade edebilen bir birey yetiştirmek, sanırım bizi anne-baba olarak çok mutlu eder.

Hepimiz biliyoruz ki, anne baba olmak aslında insanı değiştiriyor. Daha farklı bir bakış açısı kazandırıyor. Kendisine bakışı bile değişiyor insanın. Siz ve eşiniz bireysel gelişimle ilgili olarak kendinize yatırım yapan bir çift misiniz? Anne olmakla, aile olmakla ilgili buradan vermek istediğiniz bir mesaj var mı okuyucularımıza?

Bireysel gelişimle ilgili de videolar izledik ve kitaplar okuduk, hatta bir ilk yardım kursuna bile katıldık. Ama bunların dışında ben biraz modern biraz da geleneksel bir anneyim. Yani içgüdülerimle hareket etmeyi tercih ediyorum. Ama mesajım şu, hamile kaldığınızı öğrendiğiniz andan itibaren o kadar çok işinize karışan insanla karşılaşacaksınız ki, sakın çok fazla herkesin dediğini dinleyip kafanızı karıştırmayın. Anne baba olarak çocuğunuz için en iyisini siz bilirsiniz.

"ANNE OLMAK BENİ BİRAZ AĞLAK YAPTI VE SAKİNLEŞTİRDİ. DUYGUSAL BİR İNSANA DÖNÜŞTÜM. NORMALDE GÜLÜP GEÇECEĞİM ŞEYLERE AĞLAYABİLİYORUM"

Anne olmak bir annenin yavrusu olmaktan, bir yavrunun annesi olmaya doğru uzanan mucizevi geçiş sürecidir. Şimdi sıra, karnınızdaki minik mucizenizin beyninizde neleri değiştirebileceğini keşfetmenizde…

Hazırlayan: KÜBRA ALTAY

Hamilelik, beyni nasıl değiştiriyor?

Anne olana kadar kendini yöneten, kendi ihtiyaçlarını karşılayan ve kendi hayatını sürdürmeye çalışan kadın bünyesi, hamilelikle birlikte bebeğine odaklanmaya başlar. Bu yeni misafire en iyi şekilde ev sahipliği yapabilmek için de çok sayıda değişikliğe gider. Bebeğine ihtimam gösterebilmek adına anne adayının beyninde bazı değişimler olabileceğini dile getiren ***Reem Nöropsikiyatri Kliniği Kurucusu Nörolog Mehmet Yavuz****'dan, bu değişimlerle ilgili ayrıntıları öğrendik.*

HAMİLELİKTE KADIN BEYNİ NASIL DEĞİŞİYOR

Hamile kalan bir kadın özel misafirini en güzel şekilde besleyebilmek için çaba gösterir. Ne olur ne olmaz diye belki de her zaman gıdanın bulunamadığı antik çağlardan gelen genetik bir alışkanlıkla gıda depolar ve bu da muhtelif vücut bölgelerinde yağ depoları şeklinde saklanır. Haliyle durum önüne geçilemez bir kilo artışı ile sonuçlanır. Kadın bedeni, özellikle beyin gelişiminin olduğu kritik ilk 3 ay, dışarıdan sağlıklı gıda alımına da çok dikkat eder. İlk 3 aydaki bulantı ve kusmaların en büyük nedeninin, fetüs beyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek toksinlerin dışarı atılma çabaları olduğu iddia edilir.

ORTA YAŞ HAMİLELİKLERİ ÖMRÜ UZATIYOR

Hamile kadın bedeni, bebek için birçok fedakar değişikliklere giderken, beyin de bundan geri kalmaz ve tamamen bebeğin gelişimine hazırlanır. Bu nedenle de anne adayının beyni, karnındaki bebeği olabildiğince korumaya, kollamaya ve geliştirmeye odaklanır. Diğer taraftan anne bedeni sadece bebek gelişimine yönelmez, aynı zamanda kendisini de gelişebilecek tüm olumsuzluklar için yenileyip resetler. Boston Üniversitesi'nden Thomas Perls ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmaya göre, 35 yaşından sonra hamile kalan kadınlar gençleşiyormuş. Böylece 100 yaşına kadar daha uzun yaşama şansları olabiliyormuş. Bunun da sebebi, artık orta yaşa gelmiş anne bedeninin, bebeğin optimal gelişimi için kendini yenilemesi ve hormonal mekanizmaları yeniden düzenlemesidir. Dolayısıyla 40 yaş civarlarında hamile kalan annelerin uzun yaşama ihtimallerinin, diğer kadınlara göre 4 katı daha fazla olduğu düşünülür.

HAMİLELİK, DUYUSAL YETENEKLERİ ARTTIRIYOR

Toronto Üniversitesi'nden Alison Fleming, annelerin hamilelik dönemlerinin başlangıcından itibaren beş duyu hassasiyetinde artış olduğunu ileri sürmüş, bunu da kortizol düzeyinin artışına bağlamıştır. Normalde stres hormonu olarak bilinen kortizol, annelerde bambaşka faydalı bir görev icra eder; dikkati, duyarlılığı ve uyanıklığı arttırır. Böylece hamile olan kadınlar bir tehlike yaklaştığında bunu güçlü şekilde hissetmek bir yana bebeğe olan sorumluluklarını daha bir hassasiyetle yerine getirir. Ayrıca yapılan araştırmalar, fare ve aslan gibi bazı hayvanların hamilelik dönemlerinde avcılık yeteneklerinin daha gelişmiş olduğunu gösterir. Tabii ki hamilelik döneminde gelişen koku duyusunun da bu duruma önemli bir katkısı var. Nitekim hamilelerin özellikle yemek, parfüm, sigara dumanı, baharat ve bozuk gıdaya karşı normalden daha fazla hassas oldukları anlaşılmıştır. Bazı araştırmacılar da hamilelerde koku duyusunun artışından (hiperosmi) ziyade, kokuları tanımlamada daha iyi olduklarını iddia ederler. Buradaki temel olayın; nahoş kokuları daha iyi ayırt edebilme ve fetüse zarar verecek beslenme tarzlarından uzak durma olduğu düşünülür.

HAMİLELİKTE BEYİN KENDİNİ RESETLİYOR

Kadın beyninin, hamilelik esnasında kendini yeniden programlayarak, önceliği fetüse verdiğini düşündüğünü söyleyen Mehmet Yavuz; "Böylece bebeğin sağlıklı gelişimi ve korunması için gerekli olan beyin bölgeleri daha fazla gelişir, bu konu ile ilgisi olmayan diğer beyin bölgeleri küçülmeye gider. Örneğin; ana bellek bölgelerindeki bağlantılarda hamilelik ile birlikte genel bir azalma görülür, hafıza ortalama rakamla %10 düzeyinde zayıflar" dedi.

İspanya ve Hollanda'da, nörobilimciler tarafından gerçekleştirilen incelemede hamilelik düşünen kadınların, hamilelik öncesi ve sonrası beyin MR'ları çekildi. Sonuçlar oldukça ilginçti, çünkü hamilelerin, beyin kortekslerindeki gri madde hacimlerinde ciddi azalmalar söz konusuydu. (Gri madde beynin merkezi sinir sistemindeki gri renkli bölümdür. Bellek, dikkat, algısal idrak, düşünce, dil ve şuur konusunda kilit rol oynayan beyin tabakasıdır.) Üstelik bu azalmalar doğumdan sonra da bir süre devam etmekteydi. Gri madde hacim kayıplarının hamilelik esnasındaki hormonal değişimlerden

HAMİLELİKTE ZARARSIZ BİR UNUTKANLIK OLABİLİR

Anne ve bebek arasında bağlanmayı ve sevgiyi yükselten, şefkat duygusu oluşturan oksitosin hormonunun da unutkanlıkla ilgisi düşünülmektedir. Oksitosin hormonu hamilelik ile ilgili anıları daha yoğunlaştırmak gayesiyle geriye doğru hafıza sansürü de uygular. Böylece geçmişteki kötü anıların zihni kötü etkilemesi önlenerek fetüsün korunma amacı güdülür. Oksitosin, aynı zamanda doğum esnasında rahim kaslarını harekete geçirerek doğumu da başlatıp gerçekleştiren bir hormondur.

YAPILAN ARAŞTIRMALAR; HAMİLELİK, DOĞUM VE EMZİRME SÜREÇLERİ BOYUNCA ORTAYA ÇIKAN HEYECAN VERİCİ HORMONAL DEĞİŞİMLERİN, ANNENİN BEYİN YAPISINDA BİRTAKIM DEĞİŞİKLİKLERE NEDEN OLDUĞUNU ORTAYA KOYAR.

kaynaklandığı yüksek ihtimalli olsa da, bunun tam olarak hangi mekanizma ile oluştuğu henüz netliğe kavuşmamıştır. Diğer taraftan gri madde azalmasına karşılık, amigdalanın hacim olarak büyümesi de enteresan bir bulgudur. Zira amigdala beynin alarm merkezidir. Beyin hamilelik esnasında alarm merkezini de geliştirerek tehlikelere karşı daha yoğun bir önlem alır ve tetikte durur.

Hamilelik esnasında gri madde azalması; bazı snaptik bağlantıların budanması yani, beynin kendisini yeni bağlantılara hazırlaması anlamına gelebilir. Başka bir ifade ile beynin kendini resetlemesi, yeni bir yaşama hazırlanması şeklinde de yorumlanabilir. Diğer tarafta organizma için değişmez bir kural vardır. Çalışmayan organ küçülür. Örneğin; siz bir kolunuzu 3 ay çalıştırmayın, o kolunuzun kas kütlesinde belirgin bir azalma görürsünüz. Bu nedenle hamilelik esnasında beyin sadece fetüsle ilgili merkezlere ve faaliyetlere odaklandığı, diğer alanlara ağırlık verilmediği için beynin bazı gri madde alanlarında zayıflama olabilmesi mümkün görünür.

Mevcut gri madde hacim kaybının, yapısındaki ve miktarındaki değişikliklerin, beynin bazı spesifik alanlarında olduğu ve sırf buna bakarak bile bir kadının hamile olup olmadığının anlaşılabileceği ileri sürülür. Netice itibariyle beyindeki gri madde azalması, fizyolojik bir süreçtir ve tamamen rahimdeki bebeği korumaya ve geliştirmeye yöneliktir. Bilişsel becerileri hiçbir şekilde etkilemez.

Yaz'ın yeni yıl dileği D&R'da

Kitaptan müziğe, filmden elektroniğe, oyundan kırtasiyeye...
Yeni yılda her dileğe uygun binlerce hediye
D&R Mağazaları ve dr.com.tr'de!

DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi | dr.com.tr |

D&R MUSIC BOOK STORE
www.dr.com.tr

GELELİM KURUYEMİŞİN FAYDALARINA...

Akşamları keyifli sohbetlere eşlik eden, çeşit çeşit olmasıyla çerez tabaklarımızı renklendiren kuruyemişin sağlığa faydalarını saymakla bitiremeyiz. Özellikle de hamilelik döneminde anne ve bebek sağlığı açısından oldukça önemli…

Hazırlayan: KÜBRA ALTAY

Hamilelik döneminde doğru ve sağlıklı beslenmek, takdir edersiniz ki "Sen iki canlısın artık biraz daha yemen lazım" diyerek mümkün olmuyor. Anne adayı ve bebeği için asıl önemli olan; bu dönemde her besin grubundan dengeli ve yeterli bir şekilde tüketmek. Kuru yemişler, yani yağlı tohumlar da zengin besin değerlerine sahip olmasıyla, hamilelik döneminde beslenme programında bulunması gerekenler arasında önemli bir yere sahip. Brezilya cevizinin hamilelikte çok güçlü bir selenyum kaynağı olduğunu öğrendik ve bu besine daha geniş yer verdik. Ama tabii diğer kuruyemişlerin de yeri ayrı. Besin değerlerinden yeterince faydalanabilmek için kuruyemişleri mutlaka çiğ tüketmek gerektiğini unutmayın. Kuru meyvelerin de kimyasal madde kullanılmadan, doğal kurutulmuş olanlarını tercih etmelisiniz.

BREZİLYA CEVİZİ

• Tiroid dengesizliği yaşayan hamileler ve Hashimoto hastaları için, ilaç takviyesiyle alacakları Selenyumu yeterli miktarda almalarını sağlayacak doğal tek alternatif besin özelliği taşıyor.

• Cildin ihtiyacı olan selenyum, E ve C vitaminleri bakımından zengin olmasıyla cildin daha parlak ve sağlıklı bir görünüme kavuşmasını sağlıyor. Elastikiyetini artırarak kırışmayı engelliyor. Aynı zamanda yaşlanmaya neden olan hücreleri azaltıyor. Brezilya'da bu cevizden elde edilen yağ, egzama ve sedef hastalıklarında doğal ilaç olarak kullanılıyor. Yumurta ile karıştırılıp sürüldüğünde ise ölü hücreleri dökerek lekeleri gideriyor.

• Omega-3 yağ asidi bakımından zengin olmasıyla iyi kolesterolü yükselterek kalp sağlığını koruyor. Aynı zamanda doymamış yağ asitlerini de barındıran bu ceviz türü, kan akşını dengeliyor ve damarların tıkanmasını engelliyor.

• İçerdiği çinko sayesinde vücudu hem iltihaplardan hem de toksinlerden arındırıyor.

SELENYUM KAYNAĞI

İnsan vücudu için son derece önemli bir mineral olan ve bağışıklığı arttıran, selenyum; vücudun ve metabolizmanın korunmasında önemli rol oynuyor. Özellikle hamilelik döneminde kanserin yaygın biçimlerini önlüyor, virüslerle mücadele ediyor. Kalp hastalığına karşı savunmada da oldukça etkili. Selenyum eksikliğinde bağışıklık sistemi ve karaciğer bütün tehlikelere açık hale geliyor. Selenyum, vücut için çok önemli olmasına rağmen, çoğu insanın depolamada eksik kaldığı bir mineraldir. Günde 5-7 adet Brezilya cevizi tüketmek, selenyum eksikliğini giderir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN MUCİZE KURUYEMİŞ

Ülkemizde yeni tanınan Brezilya Cevizi, sağlığa olan özel faydalarının yanı sıra tüm doğal ürünlerden ve kuruyemişlerden ayrılıyor. Kendisini farklı kılan özelliği ise atıştırmalık olarak değil 'süper gıda' kategorisinde olması. Ürün, Peru ve Bolivya'da yetişen, kinoa ve chia gibi ürünlerle beraber değerlendiriliyor. Brezilya cevizi "selenyum" yönünden çok zengin. Az bulunmasından dolayı 500 gramı 200 TL'den satılıyor.

DİĞER ÖNEMLİ KURUYEMİŞLER

Ceviz: Hamilelik döneminde günde ortalama 3 tane tüketilen orta büyüklükteki ceviz, bebeğin beyin gelişiminde oldukça etkilidir. Çok yüksek değerde antioksidan özelliğine sahiptir. Ayrıca iyi derecede lif ve protein kaynağıdır.

Antep fıstığı: Uzmanlar tarafından günde 10 tane yenmesi önerilen Antep fıstığının, hamilelik döneminde vücudun ihtiyacı olan gündelik yağ miktarını karşılayacağı belirtiliyor. Ayrıca bu kuruyemişin vitamin ve protein açısından oldukça zengin olduğu biliniyor.

Fındık: Ülkemizde bolca yetişen fındık, bebeğin anne karnındaki kemik gelişimine bolca muhteva ettiği kalsiyum ile büyük destek sağlıyor. Ayrıca enerji kaynağı olarak da biliniyor.

Kaju: Hamileliğin ilk dönemlerinde sıkça karşılaşılan mide bulantıları için atıştırmalık şeklinde kaju tüketilebilir. İçerdiği bakır mineralleri vücudun günlük ihtiyacı olan miktarın % 35'i, 40 gram kaju ile karşılanabilir. Yüksek kalorisi ve yağ oranı nedeniyle çok fazla tüketmemeye dikkat edilmelidir.

Kuru incir: Çinko, demir, potasyum ve kalsiyum açısından oldukça zengin olan incir, hamilelik esnasında annenin ihtiyacı olan birçok mineral içermesi açısından önemli bir besin kaynağıdır. Muhtevası olan mineraller, anne sütünde bulunan besinlere çok benzer. İçerdiği potasyum da kan basıncını düzenler ve hamilelik zehirlenmesine karşı korur. Ayrıca mide bulantılarını azaltır, hatta tamamen önleyebilir.

Kabak çekirdeği: Protein, yağ ve mineral bakımından oldukça zengin bir besin olan kabak çekirdeği, hem anne hem de bebek için oldukça faydalıdır. Hamilelik döneminde tüketildiğinde anne adayına verdiği enerjiyle daha dinç durmasını ve rahatlamasını sağlar. Kalorisi fazla olduğu için aşırı tüketmekten kaçınılması tavsiye edilir.

Kuru kayısı: Çeşitli vitaminler ve mineraller açısından zengin olan kuru kayısı, hem sindirim sistemine yardımcı olur hem de vücudun tatlı ihtiyacını karşılar. Potasyum bakımından da zengin olan bu kuruyemiş, annenin ve bebeğin kalp sağlığını korur, annenin baş ağrısı gibi bazı ağrılarına da iyi gelir.

Badem: Vitamin ve mineraller açısından oldukça zengin olan badem, özellikle çinko yoğunluğu sayesinde doğumdan sonra anne sütünü artırmaya yardımcı olur.

Yer Fıstığı: Bünyesinde bulunan B ve E vitaminleri ile potasyum, fosfor, sodyum ve magnezyum gibi mineraller sayesinde bebeğin kaslarını ve kemiklerini kuvvetlendirir.

Hamilelikte kuru yemiş tüketmek, bebekte alerji riskini azaltıyor

Hamileyken kabuklu yemiş yiyen kadınların bebeklerinde bu besinlere karşı alerji riskinin azalabileceği belirlendi. ABD'deki Dana-Faber Çocuk Kanserleri Araştırma Enstitüsü'nden bilim adamları, 8000'den fazla çocuğun ve annenin sağlık durumu ile beslenme biçimini inceledi. Hamileyken ceviz, badem, Antep fıstığı, yer fıstığı, fındık gibi besinleri yiyen kadınların çocuklarında bu besinlere alerji riskinin üçte 1 oranında az olduğu görüldü. Bilim adamları, anne karnındayken ya da erken dönemde bazı yiyeceklere maruz kalmanın bebekte doğal tolerans sağlayabileceğini belirtti.

EFE BORAN KUZUM
VERDA AYBUKE PUSAT
ŞAHİN TEPESİ
AŞK HİÇ BU KADAR İMKANSIZ OLMAMIŞTI.
atv25
CUMA 20.00
ay yapım

ANNELİĞE DAİR HER ŞEY mammashow'da!

0–3 yaş grubu çocuklara özel eğlenceli, eğitici ve en yeni ürün ve hizmetlerin deneyimlenebileceği mammashow'u CBME Türkiye Pazarlama Müdürü Aslı Altınok Erdal ile konuştuk.

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

Mammashow'u hamileler ve anneler neden ziyaret etmeli?

Hamileler ve aileler, birbirinden değerli 24 uzman konuşmacı tarafından, Türkiye'de ilk defa düzenlenecek 15 başlık altında hazırlanan eğitim seminerlerine katılacak, kendileri ve bebekleri için ihtiyaç duyacakları, emzirme odasından, çocuk oyun alanına kadar her türlü detayı en ince noktasında kadar düşündüğümüz özel alanlardan faydalanacak, anne-bebek-çocuk sektörüne dair en son gelişmeleri, ürünleri, yenilikleri ve modayı yakından takip edip, sosyal medyadan paylaşan potansiyel arkadaşlarıyla tanışıp, network kuracaklar.

Hamileler, anneler ve çocukları mammashow'u keyifle deneyimlerken, ihtiyaçlarını da rahatça karşılayabilecekler mi?

0-3 yaş bebek ailelerine özel bebek emzirme ve bakım odaları ve çocuk oyun alanları gibi annelerimizin her daim yardımına hazır özel alanlarımız yer alıyor. Alanda 250 bebek için beslenme ünitesi hazır bulunacak.

Mammashow'da sosyal sorumluluk adına bir girişiminiz var mı?

Destekçimiz BAGİDER ile birlikte çalışıyoruz. #yarınlarımızolsun işbirliğiyle çok önemli bir sosyal sorumluluk projesini gerçekleştireceğiz. Türkiye'de ilk kez düzenlenecek ve Hassas Anne Ece Kumkale moderatörlüğünde, ailelere trafik kurallarına uyma ve çocuklarda oto koltuğu kullanma bilincini aşılamak için geniş katılımlı bir panel düzenliyoruz.

Ne tür etkinlikler düzenlediniz?

Tüm etkinliklerimizi bu satırlara sığdırmamız epey zor, ancak hem konuları hem de konuşmacıları, deneyimli kadromuzla annelerimizin ihtiyaçlarına göre, onların önerilerini de dikkate alarak, titizlikle hazırladığımızı söyleyebilirim. Detaylı programa www.mammashow.com web sitemiz üzerinden ulaşabilirler.

Mammashow'da eğlence de var değil mi?

Elbette! Aslı Kocaeli nam-ı diğer @annenin.icsesi, ortak bir projeyle fuar alanı içerisinde "Annenin Caps Sergisi" yer alacak. Bu sıra dışı sergi alanında bol bol kahkaha atmak ve "diğer anneler de böyleymiş, yalnız değilmişim" demek var! Annelerin dilerlerse eğlenceli fotoğraflar çekmesine ve sosyal medyada paylaşmasında imkan sağlayacak giyilebilen maketler de bulunacak.

9-12 Ocak 2019 tarihleri arasında İstanbul Fuar Merkezi'nde düzenlenecek mammashow'a tüm annelerimizi ve anne adaylarımızı bekliyoruz.

ŞAHİN TEPESİ

CUMA 20.00

www.atv.com.tr

facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

ay yapım

BABA OLMAMA İZİN VER!

Evet, evet yanlış okumadınız, erkekler baba olmaya, babalıklarının tadını çıkarmaya çalışıyorlar ve bir talepleri var kadınlardan, yani biz annelerden… Baba olma süreçlerinde kendilerine destek istiyorlar.

Hazırlayan: ZERAL KÜÇÜKÖZ ONUK

Neyse ki artık dünyaya gelen bebeğin sadece anneye ait olmadığı fikri benimseniyor. Babalar da sorumluluğu paylaşmak, işin içinde olmak istiyor. Kadınlar da erkekler de aslında aynı durumda ve konumda ebeveyn olma sürecinde. Keşke empati, hoşgörü her ailede hakim duygular olabilse de bebekler hem annelerinin hem babalarının tadını doyasıya çıkarabilseler. Biz de babalık duygusunu doyasıya yaşayan üç babadan serüvenlerini dinledik. ***Uzman Psikolog Evren Morgül****'den görüş ve öneriler aldık. Belki de ilk kez bizden duyacağınız 'İyi Babalar Platformu'ndan Ali Bayrı'ya ulaştık. Hepsi babalar için ve daha sağlıklı yetişecek nesiller için…*

"ANNELERİN KONTROLCÜLÜĞÜ BIRAKIP HEM EŞLERİNE HEM BEBEKLERİNE HAYATI TECRÜBE ETME ALANLARI YARATMASI GEREKİYOR"

BARIŞ UYAN (36 yaşında, 2 çocuk babası, Mağaza Yöneticisi)

Eşimin hamileliği sırasında en az eşim kadar hamileydim ve onun kadar heyecanlıydım! İki hamilelik geçirdik, üçüncü bebeğimiz de yolda. Hamilelikte eşinizi anlamanız çok önemli. Bunun için okumak, eğitimler almak çok ama çok faydalı oluyor. Çünkü toplum normlarındaki bir baba gibi kendinizi hazırlamazsanız, olaydan tamamen kopuk oluyorsunuz. Ben de empatisi yüksek bir baba olduğum için, eşimin yanında oldum, tüm hormonları ve duyguları onuna birlikte salgıladım diyebilirim. Bunlar dışında kendimi tanıma çalışmalarım çok fazlaydı; çünkü bende bulunan kalıpları ve koşullandırmaları ailemize yeni gelen bireylere aktarmamalıydım. Bir iş bölümü yapmadık eşimle, çünkü ben severim ev işlerini ve bakım işlerini, bu sebeple uygun olduğum her vakit ilgilendim eşim ve bebeklerimle. Gelişim bakımından ise eşim çok fazla araştırıp okuduğu için onun araştırmaları sonucunda aldığı kararları dinledim, kabul ettim ve uygulama çabasına giriştim. Tabii bazı konularda ters düşüyorduk; ama konuşup tartışıp orta yolu bulmak bizim en sevdiğimiz aktivitelerden biriydi. Hala da öyle. Her baba aynı olmadığı gibi her anne de aynı değil. Ama genelleme yapacak olursak annelerin kontrolcülüğü bırakıp hem eşlerine hem de bebeklerine hayatı tecrübe etme alanları yaratması gerekiyor bence. Bu birlikte öğrenmek ve birlikte yaşamak için çok iyi bir yol. Ayrıca baba da ilgili olmalı, yoksa mecburen annenin kontrolcülüğüyle geçiyor günler. Biz babaların fikri olmazsa her şeye tabii ki anneler karar veriyor. Yani aslında sadece anneler engellemiyor, babalar da konuya tam adapte değil.

"Baba olma tecrübesini hevesle yaşamak istedim"

Ben kızlarımın doğumlarında aktif rol aldım. İkisinin de göbek bağını doğumdan hemen sonra ebemiz yardımıyla ben kestim. Ve bu yaşanan deneyimler benim için büyük bir mucizeydi. Eşim, benim baba olma sürecimi çok güzel bir şekilde destekledi. Ama şanslıydı, ben de bu tecrübeyi hevesle yaşamak istiyordum.

Çocuklarımla olabilmek bana çok keyif veriyor. Onlarla büyüdüğümü, içimdeki çocuğu iyileştirdiğimi düşünüyorum. Kendimin farkına varmak ve iyileşmeye ihtiyaç duymak, çocuklarımı farkındalıkla gözlemlemek, onların bu yolculuktaki en güzel aynalar olduklarını bilmek beni çok mutlu ediyor. Ve bunu fark ettiğiniz zaman onlara yetebilmek için ekstra bir efor sarf etmiyorsunuz. Aynalarınızdan size yansıyan sıkıntıları görebilmek, çocukluğunuzdan getirdiğiniz yaraları fark edebilmek bazen can acıtıcı olabiliyor; ama çoğunlukla da çok keyif verici bir serüvene dönüşüyor.

Benim en büyük sorunum onlarla oyun oynayamamaktı mesela. Bu konuda çok sıkılıyordum. Sonrasında onlara yetmeye çalışmak yerine sadece onlarla olduğum gibi ve anda olmaya çalıştım. Ve her şey dönüştü. Şimdi kızlarımla YouTube kanalımıza videolar çekiyor, senaryolar yazıyor ve eğlenecek birçok şey buluyoruz.

Baba olduktan sonra birey olarak bir dönüşüm yaşadım. Yazılar, şiirler yazmaya onları anlamak için anda olmaya başladım. İşte bir şiirimden birkaç mısra...

"Ben babayım. Her şeyimle eşimi sevip sayarım ki, evlatlarıma en iyi mirasım bu olacaktır bilirim. Ben babayım, ilk önceliğim ailemdir ve onların yanında olurum.

Selametle kızlarım, en güzel hediyem koşulsuz gülümsemeniz :) Son anıma kadar bunun için mücadelem; gerisi teferruattır bilirim."

"HAMİLELİK SÜRECİNDEN BAŞLAYARAK VE HALA EN BÜYÜK DESTEKÇİM EŞİMDİR"

ÖZGÜR ÖZDOĞAN (40 yaşında, 2 çocuk babası, Sanat Yönetmeni)

Kelimelerle ifade edebileceğim bir duygu değil babalık. Baba olmak yemeğin en lezzetlisini yemek, en güzel denizde yüzmek, en iyi müziği dinlemek gibi… Baba olmak yaşanmamışı, eksik kalmışı yaşamak gibi çok güzel bir duygu. Ben de bayağı meraklı gibiydim babalığa, eşimin hamilelik sürecinde. Dolayısıyla her şeyi beraber yaşayarak öğrendik. Çocukların bakımında adı konulmuş bir iş bölümü değildi bizimki. O anda kimin enerjisi yüksekse veya kim boştaysa yapılması gerekeni hallediyorduk. Özellikle oğlumun doğumu sonrası, çocuklarımızın araları 1 yıl olduğu için iş bölümü kavramı; işleri bir an önce halledebilme alışkanlığına dönüşmüştü. Bebeklikten çocukluğa geçişte ise annemiz hem benim babalığı öğrenme sürecime çok destek oldu hem de çocukların gelişimini üstlendi. Her aile yapısı ve ilişki kendi şahsına münhasırdır; ama bizim ailemizde hamilelik sürecinden başlayarak ve de hala en büyük destekçim eşimdir.

Babalık duygusu dediğimiz olgu, erkeklerin içinde büyüdüğü/bulunduğu demografik yapı, sosyo ekonomik veya sosyo kültürel koşullara göre değişkenlik gösteriyor. Erkeğin çocukluğundaki baba figürü, hayattaki rol modeli/modelleri, kişisel kültürel gelişimi ve hayat/gelecek planları belirleyici oluyor genelde çocuğuyla kurduğu ilişkide... Ama bence en önemli etken 'yeni' hayatında tüm süreçleri çocuğuyla beraber yaşamayı kabul ediyorsa bir baba, heves ve çalışkanlık olarak adlandırdığımız yapının aslında hayatının normal akışı olduğunu görebiliyor.

Türkiye'da babalar değişmiyor, çünkü sadece şehirli nüfusun artması daha fazla sorumluluk altına girmek zorunda kalan babalar doğurdu. Dolayısıyla artık çocuklarıyla daha fazla ve daha kaliteli zaman geçiren baba figürünü hayatımızda daha sık görmeye başladık.

Öncelikle çocuklarımı iletişim kurabilmeyi başardığım ilk andan beri, birer birey olarak yetiştirmeye çalışıyorum. Hiçbir zaman onlar adına kararlar vermiyorum, onları dinliyor, taleplerine en doğru ve etkili şekilde cevap vermeye çalışıyorum. Sevgi göstermekten, sevgilerine karşılık vermekten, onlarla çocuk olmaktan vazgeçmediğiniz zaman aslında zaten çocukların en büyük ihtiyacına yetebilmiş oluyorsunuz. Ben de çocuklarımın gözlerinde, sözlerinde, yüzlerindeki gülümsemelerinde onlar için ne kadar iyi bir baba olduğumu görebiliyorum.

"SEVGİ GÖSTERMEKTEN, SEVGİLERİNE KARŞILIK VERMEKTEN, ONLARLA ÇOCUK OLMAKTAN VAZGEÇMEDİĞİNİZ ZAMAN ASLINDA ZATEN ÇOCUKLARIN EN BÜYÜK İHTİYACINA YETEBİLMİŞ OLUYORSUNUZ."

"EŞİM, BABALIK SÜRECİMİ KESİNLİKLE ÇOK DESTEKLEDİ"

CEM AKSU (46 yaşında, 1 çocuk babası, Ülke Satış Müdürü)

Babalık bir çeşit aşktır. Çocuğuna karşılıksız şekilde sevgi beslemek... Babalık insanın çocuğu olduğu anda kazandığı bir ünvan değildir. Babalık öğrenilmesi ömrün sonuna kadar sürecek bir hayat dersi gibidir. Kadınlar, hamilelik döneminde oluşan içgüdüleri ile anneliğe hazırlanırken, babalar için bu dönem biraz daha zordur. Bu yüzden eşimin hamileliği sırasında yaptığımız en önemli hazırlık 'duygusal hazırlık' idi. Hamilelik döneminde eşim ile çok sıkı iletişim içinde olduk, böylece bebekle ilgili kendimizi daha rahat hissettik. Eşimle bu durumun negatif ve pozitif yönlerini konuşarak değerlendirdik, hissetiklerimizi birbirimize anlattık, böylece ebeveyn rolüne kendimizi daha iyi hazırladık ve ebeveyn olmanın kaygıları daha da azaldı. Ayrıca duygusal hazırlığa ek olarak bebek bakımıyla ilgili katıldığımız kurslar ya da okuduğumuz kitaplar da kanımca çok kıymetliydi. Çünkü; buralardan alınan bilgiler işlerinizi kolaylaştırıyor, pratik yapma şansı veriyor, baba adayının annenin psikolojisini anlamasına yardımcı oluyor ve bebeğin gelişim dönemleri hakkında bilgi veriyor. Yaşanan ve yaşanacak döneme ait bilgi sahibi olunduğunda, olaylarla ilgili daha çabuk ve daha doğru karar verme şansı elde edilmiş oluyor. Günümüzde kadınların bir çoğu çalışıyor ki, bence bu anneler için dezavantaj oluşturmuyor. Kanımca, çocuk gelişiminde, çocuk ile geçirilen sürenin uzunluğundan çok o sürenin niteliğinin önemli olduğuna inanırsanız, eşiniz ile daha kolay iş bölümü yapabilirsiniz. Bunun ışığında eşim ile çocuğumuza ne gibi değerler katmak istediğimize karar verip ortak olarak o değerler üzerinde hem kendimizi hem de çocuğumuzu eğitmeye çalıştık. Önemle üzerinde durduğumuz konulardan bazıları;

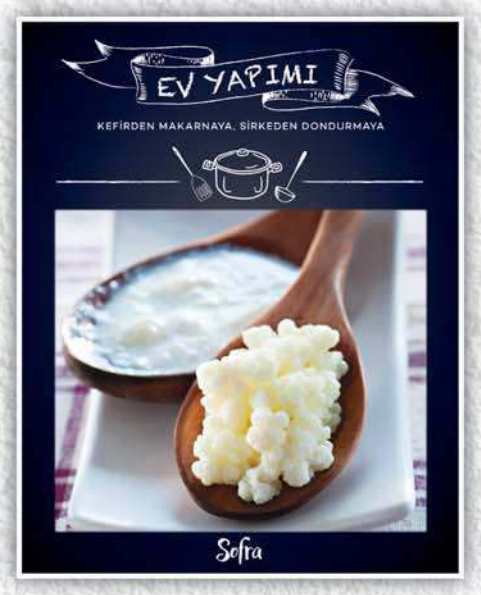
- *Çocuğumuza güven duygusu aşılayabilmek,*
- *Birey olma, karar verme ve seçenekleri değerlendirme becerisi edindirmek,*
- *Kuvvetli iletişim becerisi kazandırmak,*
- *Hata yaptığı zaman kızmak yerine, hatasını anlatıp mantıklı şekilde açıklamak,*
- *Paylaşımcı olmasını sağlamak*

"Çocuğumuzu büyütürken eşimle hep ortak hareket ettik"

Babalık, başkasının sizi etkilemesi ile oluşacak bir olgu değil. Sizin kendi içinizdeki olgunun çocuğunuza yansıması. Eşim, babalık sürecimi kesinlikle çok destekledi. Bu süreç içinde kendimizi nasıl daha iyi geliştiririz, çocuğumuza nasıl daha iyi davranabiliriz, onun ihtiyaçları neler olabilir gibi konularda daima açık sözlü olarak fikirlerini beyan etti.
Türkiye'de babaların birçoğu, babalığı disiplin olarak görüyor. Ne yazık ki çocuğa kızarak, bağırarak hatta bazı zaman şiddet uygulayarak terbiye edeceklerini sanıyorlar. Bu tamamen yanlış bir yaklaşım.
Çocuğun kendi benliğini bulmasına yardımcı olmak varken, baskı ile kendilerinin yapamadığı ya da olamadığı bir şeye çocuğu yönlendiriyorlar. Ayrıca dikkat çeken en önemli unsurlardan biri de babalık olgusunu görev gibi görmeleri. Örneğin; çocuğunu futbol antremanına götürmek o an baba için bir görev; ama yurt dışındaki bir baba için bu, çocuğu ile paylaşacağı keyifli bir zaman dilimi.
Ben bir baba olarak elimden geldiğince oğluma zaman ayırıyorum, oyun oynayarak, ödevlerine yardımcı olarak, beraber sinemaya giderek vb aktivitelerde bulunarak hem aramızdaki bağı ve iletişimi güçlendirmeye çalışıyorum hem de beraber geçen zamanı kaliteli şekilde yaşıyor ve onun da yaşamasını sağlıyorum.

SOFRA EV YAPIMI KİTAPLARI

Kendi gıdasını hazırlayıp gönül rahatlığıyla tüketmek isteyenler için...



TURKUVAZ DERGİ

"ANNELER, MAALESEF BABALARIN EBEVEYNLİK ROLÜNÜ KISITLIYORLAR"

- Uzman Psikolog EVREN MORGÜL

Ebeveynlik bir takım çalışmasıdır

Büyüme sürecinde babaların da dahil olması, çocuklarda temel güven duygusunun oluşması için çok önemlidir. Ebeveynlik bir 'takım çalışması'dır ve hem annenin hem de babanın ortak hedefler doğrultusunda ilerlemesini gerektirir. Babanın bu sistem içindeki rolü; anneye 'yardım etmek'ten ziyade anne ile 'iş bölümü' yapmak olmalıdır. Babaların çocuklarıyla ilk ilişkileri, hamilelik döneminde eşlerine yardımcı olmalarıyla başlar. Anneye ruhsal destek vermek, doktor kontrollerinde anne adayının yanında bulunmak babalık rolüne hazırlığın ilk aşamalarıdır. Anneler, içgüdüsel ve hormonal olarak daha koruyucu olabildiklerinden, babaların çocuk yetiştirme sürecine dahil olmalarını engelleyebiliyorlar kimi zaman. Ancak, babalar annelerin çok zorlandığı yerde devreye girmesi gereken 'yedek' ebeveynler olmaktan ziyade anne ile 'eşit' sorumluluğa sahip bireylerdir. Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırma, babaları hayatlarına tam anlamıyla dahil olan çocukların, gençlik dönemlerinde daha düşük depresyon oranlarına ve daha yüksek özgüvene sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Babalar için faydalı olabilecek birkaç öneri...

• Bebeğin yeni doğduğu süreçte baba tarafından anneye gösterilen anlayış ve şefkat, lohusa annenin kendine bir miktar zaman ayırarak rahatlamasına yardımcı olacaktır.

• Çocuğun ayaklanıp etrafı keşfetmeye başladığı erken çocukluk döneminde baba ile oyun parklarına ve çeşitli aktivitelere gitmesi hem fiziksel hem de ruhsal gelişimi destekler.

• Okul öncesi ve ilkokul çağı çocuklarında baba, anne ile iş bölümü yapıp çocuğun ilgi alanları doğrultusunda oyunlar oynayarak hem çocuğa problem çözme becerileri kazandırabilir hem de keyifli vakit geçirerek aradaki bağı güçlendirebilir.

• Benzer durum ergenlik dönemindeki gençler için de geçerlidir. Etkin bir baba rolü, ergen çocukların sosyal, psikolojik ve bilişsel gelişimleri için büyük önem taşır.

• Babalarıyla iyi ilişki içinde olan çocuklar kendilerini toplum içinde daha iyi ifade edebilen ve özgüvenli yetişkinler oluyorlar.

• Çocuğun cinsiyet gelişiminde de babanın rolü büyüktür. Kız ve erkek çocukların cinsiyet rollerine

1 SMS
ile derginiz elinizde

BE YAZIP **4177**'YE SMS ATIN BASILI DERGİNİZ HER AY ~~₺10~~ ₺**6,5**'YE ADRESİNİZE GELSİN

- Aylık abonelik ücreti faturanıza yansıyabilir veya TL bakiyenizden düşebilir.
- Toplu ödeme yapmadan abone olma ayrıcalığı.

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

Bu servisten tüm operatörler faydalanabilir. Bebeğim ve Biz'e abone olmak için **BE** yazarak **4177**'ye SMS yollamanız yeterlidir. 4177'ye gönderilen her SMS 0,50 TL olarak ücretlendirilir. Aylık dergi abonelik ücreti faturalı hatlarda 6,5 TLolup faturaya yansıtılır, ön ödemeli hatlarda 6,5 TL'lik tutar bakiyesinden tahsil edilir. Belirtilen fiyatlara KDV ve kargo ücretleri dahildir. 12 sayının sonunda abonelik otomatik olarak sona erer. Bebeğim ve Biz aboneliğini iptal etmek için **IPTAL BE** yazarak **4177**'ye SMS gönderilmesi yeterlidir.

Türk Telekom -Turkcell - Vodafone

TURKUVAZ DERGİ

ait özellikleri ancak güven duydukları bir modelin izlenmesi ve taklit edilmesi aracılığıyla gelişir. Babanın ailedeki işlevi, özellikle erkek çocukların babayla özdeşim kurmasını kolaylaştırır. Benzer şekilde kız çocuklar da karşı cinsi anlama ve güven geliştirebilme anlamında babanın rol model oluşuna ihtiyaç duyarlar.

Anneler için faydalı olabilecek birkaç öneri...

• Tıpkı 'anne olmak' gibi 'baba olmak' da hazırlık gerektirir. Babaların bu role hazırlanma sürecinde annelerin desteği büyük önem taşır.

• Anne, bebeğe alışması için babaya zaman tanımalı ve bu süreçte babanın desteğine ihtiyaç duyduğunu açık bir şekilde ifade etmelidir.

• Günümüzde anneler çocuk yetiştirme konusunda uzman desteği almaya ve bu alanda araştırmalar yapmaya babalara kıyasla daha açıklar. Anneler fazlaca ön planda olduklarında da, babalar sürecin ister istemez dışında kalabiliyor. Bu noktada annenin bir miktar geri adım atarak, babanın da belli sorumluluklar almasına ve 'babalık rolü'nü üstlenmesine fırsat tanıması gerekir.

• Birçok baba, bebeğin öz bakımını yapmak için gereken beceriler konusunda kendini anne kadar yetkin hissetmediğini söyler. Bu süreçte de anne, babaya duyarlılıkla yaklaşarak, babanın motivasyonunu kırmadan bunun bir öğrenme süreci olduğunu belirtmeli ve babayı yüreklendirmelidir.

• Anneler, doğumla gelen hormonel değişiklikler ile duygu yoğunluğu yaşadıkları için bebeklerine bakım verme konusunda herkesten daha dikkatli ve titizlerdir. Babalar ise yapılması gerekenleri öğrenmek için anneyi ve bebeği gözlemleme ihtiyacı hissedebilirler. Bu dönemde babanın sürece hemen dahil olmasını beklemeden anlayışla sadece gözlem yapmasına izin verilmelidir.

• Çocuğun büyümesiyle beraber, ailece geçirilmesi gereken nitelikli zaman ve oyun ihtiyacı artar. Babalar bazen oyun oynamakta zorlnabilirler. Anne bu süreçte beraber oynanacak 'aile zamanları' yaratabilir ve babayı motive edebilir.

Çocuk yetiştirmek bir ekip işidir ve bu ekibin, sorumlulukları paylaşarak birbiriyle uyum içinde çalışması, sürecin en önemli parçasını oluşturur. Anne ve baba arasındaki saygıya ve güvene dayalı ilişki de çocuklar açısından çok değerlidir.

"İYİ BABALAR PLATFORMU" İLE BABALARA DESTEK

'İyi Babalar Platformu' toplum yararına çalışan, tüzel kişiliği olmayan, babalıkla ilgili bir sivil toplum kuruluşu. Bu değerli oluşumun ayrıntılarını, İyi Babalar Platformu Kurucuları'ndan Ali Bayrı'dan öğrendik.

"Türkiye'de babalığı daha görünür kılmayı amaçladık"

`İyi baba' genel bir ifade ile çocuğun bakım ve gelişiminde sorumluluk üstlenen, çocukla demokratik ilişki kuran, çocukla vakit geçiren, çocuğu dinleyen, çocukla karşılıklı ve yakın ilişki içinde olan babadır diyebiliriz. Mart 2017'de Burçin Özkan ve Çetin Kılıç'la birlikte bu platformu kurduk.İyi Babalar Platformu, babalıkla ilgili 'Savunuculuk' faaliyetleri yapmak, Türkiye'de babalığı daha görünür kılmak amacıyla kuruldu. Bu platform çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda istekli babaları teşvik ve koordine etmek, değişimin hızla gerçekleştiği günümüzde babaları bu değişime hazırlamaya yönelik faaliyetleri yapmak, babaların çocuk yetiştirme becerilerini geliştirebilmek için başvurabilecekleri kaynakların oluşmasına katkıda bulunmak için `Baba Destek Programı'na katılan, çocuk gelişimi hakkında eğitim almış olan gönüllü babalar ve bu eğitimi veren bir grup eğitimci tarafından oluşturulmuştur. Eğitim bittikten sonra da babalar grup olarak görüşmeye devam ediyorlar. Buradan yola çıkarak "İYİ BABALAR PLATFORMU" adıyla bir araya gelen babalar, Türkiye'deki tüm babalarla iletişim kurabilecekleri bu yapıyı kurmuşlardır. Bu platform çözüm odaklı, bilimsel, tarafsız ve bağımsız olarak faaliyetlerini sürdürür; cinsiyetçi, politik ve ayrımcı tutumlardan kaçınır.

Sosyal medyayı kullanıyoruz ve babaları; çocuk gelişiminde daha aktif rol almaları, çocukları şiddetten uzak tutmaları, ihmal ve istismardan korumaları gibi konularda aktif olarak yönlendirmeye çalışıyoruz. Ayrıca babalardan gelen talepler doğrultusunda konunun uzmanı olan kişilerle atölye ve eğitimler yapıyoruz.

Sloganımız: 'Babalar iyidir ve çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yaparlar.'

ZEYTİNYAĞI *SAĞLIKTIR*

Bu yılki Geleneksel Ayvalık Zeytin Hasadı Şenlikleri'nin coşkusuna biz de katıldık. Tarih boyunca en değerli besinlerden biri olarak bilinen zeytinden zeytinyağı elde edilme aşamalarını ve eğitici bir worksop ile zeytinyağı tadımının nasıl olması gerektiğini Egemden markası ev sahipliğinde öğrendik.

Hazırlayan: ZUHAL EYÜBOĞLU

Türkiye'nin en güzel yerlerinden biri olan Ayvalık'ın ve leziz zeytinyağlarının kokusu burnumda tütüyor desem... İşte bize bu güzel deneyimi yaşatan ve ödüllere layık görülen Egemden markası ile yolculuğumuzun özeti…

Zeytin tutkunları 14. kez buluştu

Türkiye'nin dört bir yanından gelen zeytin sektörünün temsilcilerini ve zeytin sevenleri buluşturan Ayvalık Zeytin Hasat Günleri bu yıl 14. kez düzenlendi. Balıkesir Büyükşehir Belediyesi, Ayvalık Belediyesi, Ayvalık Ticaret Odası ve Ayvalık Ziraat Odası tarafından ortaklaşa organize edilen etkinlik olan 14. Ayvalık Zeytin Hasat Günleri, 26-27-28 ve 29 Ekim tarihlerinde gerçekleşti. Egemden'in de sponsor olarak yer aldığı bu yılki

etkinliklerin teması; "Zeytinyağı Sağlıktır" oldu. Etkinliklere, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle birlikte sokak sanatçılarının gösterileri renk kattı. Geleneksel zeytin hasadı şenlikleri belediye bandosu eşliğinde yapılan halk yürüyüşü ile başladı. Çiftçi kadınlar, yöresel kıyafetleri ile hasada renk kattı.

Başarısını ödüllerle kanıtlıyor

Türkiye'nin en büyük sıvı yağ üreticisi Savola Gıda'nın markalarından biri olan Egemden, Türkiye'nin en prestijli yarışmalarından olan Ambalaj Ay Yıldızları Ödülleri'nde 2 tane `Altın Ödül'e layık görüldü. Ayvalıklı kadınlar tarafından tasarlanan şişeler Lüks Ambalajlar Kategorisi'nde, Ümit Ünal tarafından tasarlanan gurme seri cam şişeleri Gıda Kategorisi'nde Altın Ödül'ün sahibi oldu. Gıda Kategorisi'nde de Altın Ödüle layık görülen Egemden aynı zamanda Avrupa'nın en prestijli yarışması olan London International Olive Oil Competitions'da gurme serisi ile de Platinum, Silver ve Gold ödüllerine layık görülmüştü. Bununla birlikte Savola Gıda, dünyanın her yerinden iş mükemmelliğini tanımlamak üzere düzenlenen International Business Excellence Awards'da Food&Beverage kategorisinde ödüllendirildi.

Kadınların hayalleri birer sanat eserine dönüşüyor

40'dan fazla Ayvalıklı kadının yer aldığı Egemin Bereketi Kadının Emeği projesi ile; yörenin maharetli kadınlarının renkli dünyalarını ve hayallerini bu özel tasarım cam şişelere resmetmeleri sağlanıyor. den şişelerini süsleyen her bir figür, Ayvalık'tan ilham alınarak, bölgeyle özdeşleşmiş simgelerden oluşuyor.

Hangi yaşa HANGİ SORUMLULUK?

Sorumluluk almayı bilen, kararlarını ertelemeyen, özgüveni yüksek çocuklar yetiştirmek tüm anne-babaların ortak amacı. Çocuklarımıza böylesi olumlu nitelikleri aşılamak için onlara küçük yaşlarda sorumluluklar vermeli, beceri düzeylerini geliştirecek küçük ödevler yapmalarını sağlamalıyız. Peki, çocuklara hangi yaş döneminde hangi sorumluluklar verilmeli? Çocuğun özgüvenini geliştirecek görevler hangileri olmalı?

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

*Anne-babalar olarak çocuklarımız en zayıf noktamız; onlara hiç kıyamıyoruz; okul, yuva, ödev ekseninde zaten yorulduğunu düşündüğümüz miniklere başka sorumluluklar vermiyor, ev içinde yapması gereken görevleri onlar adına kendimiz yapıyor, çocuklarımızın daha fazla yıpranmasını istemiyoruz. Oysa bu davranış biçimi uzun vadede çocuklarımızı olumsuz etkiliyor; çocukları hem gelecekteki büyük sorumluluklara hazırlamak hem de özgüvenlerinin gelişmesine katkıda bulunmak için onlara küçük yaştan itibaren çeşitli sorumluluklar verilmesinin önemi büyük. "O yalnızca ödevini yapsın bana yeter" düşüncesi içerisinde olan anne-babaların sayısının arttığı günümüzde çocuklara yaşlarına, becerilerine uygun sorumlulukların küçük yaştan verilmesi aslında okul dönemindeki ödev sorumluluğuna da ideal bir hazırlık. Konuyla ilgili merak ettiklerimizi, Hedefe Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'nden **Uzman Psikolog Sesil Kalender** ile konuştuk.*

"SORUMLULUK VERİLİRKEN ÇOCUĞUN YAŞI VE BEDENSEL GELİŞİMİ ÖN PLANDA TUTULMALIDIR"

Çocuklara sorumluluk duygusu nasıl aşılanır?

Çocuklara sorumluluk duygusu aşılamak için öncelikle onlara güvenen ve verilen sorumlulukları yerine getirebileceğine inanan ebeveynler olmanız çok önemli. Çocuk anne-babasından bir şey istediğinde, hemen devreye girmeyip kendi başına halletmesine izin veren, ona destek olan ve sonunda başardığında yanında olup bunu beraber kutlayan anne babalar sorumluluk duygusu aşılamak için iyi adaylardır. Sorumluluk, sadece üzerine konuşularak veya var olan örnekleri göstererek çocuğunuzdan öğrenmesini bekleyebileceğiniz bir değer değildir. Tabii ki sorumluluk sahibi ebeveynler iyi modellerdir ve bu öğrenimi pekiştirmek için çocuğun anne-babasını görmeye ihtiyacı vardır; fakat sorumluluk bilincinin çocukta yerleşmesi için bizzat kendisinin tecrübe etmesi, başarması ve keşfetmesi gerekir. İki yaşındaki çocuğun ayakkabısını çıkarabiliyor olması bir sorumluluk sayılabilir ya da 3 yaşındaki çocuğun çantasına ertesi gün okula götüreceği oyuncağını koyacak olması onun için yeterince büyük bir sorumluluktur. Bu gibi küçük sorumluluklar bile çocukların sorumluluk duygusuyla tanışmasını sağlayacaktır.

Hangi aydan itibaren çocuğa sorumluluk verilmeye başlanmalı?

Her çocuk kendine has ve özeldir. Dolayısıyla her çocuğun gelişimi de birbirinden farklıdır. Bu sebeple

kesin çizgilerle 'çocuğa şu aydan itibaren şu sorumluluklar verilmelidir' gibi bir söylem yanlış olur. Bu tür davranış kazanımları çocukların dil, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi ile psikomotor gelişimleri göz önünde bulundurularak bu gelişimleriyle doğru orantılı şekilde verilmelidir. Tüm bunların yanında çocuklar benlik bilinçleri gelişmeye başladığı andan itibaren ufak sorumluluklarla ileriki yıllara hazırlanmalıdır. Diğer türlü, 6 yaşına gelmiş ve neredeyse her işi başkaları tarafından yapılmış bir çocuğun sorumluluk bilincini alması bir hayli zor olacaktır.

Sorumluluk verirken hangi noktalara dikkat edilmeli?

Çocuklara sorumluluk verirken istenen davranışın çocuğun beceri sınırları içerisinde olmasına özen gösterilmesi gerekir. Diğer türlü çocuk yaşadığı başarısızlık duygusuyla yapması istenilen davranıştan da soğuyabilir. Bu noktada çocuklarının potansiyelinin farkında olan aileler daha avantajlıdır; çocuğun neyi tek başına yapıp neyi yapamayacağı ya da neyi annesinin babasının desteğiyle yapabileceği iyi bilinmelidir. Örneğin; ince motor kasları yaş normalinde gelişen 4 yaşındaki çocuktan ayakkabılarını kendisinin giymesini isteyebilirsiniz. Veya denge sorunu yaşamayan, kaba motor gelişimi yaşına uygun gelişen 3 yaşındaki çocuk, masa örtüsünü ve peçeteleri masaya götürebilir. Fakat denge sorunu yaşayabileceğini düşündüğünüz, yürümesinde aksaklıklar yaşayan (tökezleyen veya ara ara düşen) 2 yaşındaki çocuktan babasına su götürmesini istemek riskli olacaktır. Çocuğunuzu ne kadar tanırsanız tanıyın, gelişim düzeyine uygun ne kadar sorumluluklar verirseniz verin kazalar ve istenmeyen sonuçlar elbette ki olacaktır. Bu gibi durumlarda önemli olan yargılamadan, çocuğa koşulsuz destek olmaktır. Sorumluluğunu yerine getirmeye hevesli bir çocuk başarısızlıkla karşılaştığında, "Yapabileceğini biliyorum!" hissini yaşatmak ve çocuğun pes etmemesini sağlamak, belki bir süre destek olarak birlikte yapmak veya çocuğa başardığını göstermek adına sorumluluğun zorluk derecesini düşürmek onlar için oldukça değerlidir. Çocuğun ondan beklenen sorumluluğu yerine getirirken bunun altında yatan sebepleri bilmesi, sorgulaması ve daha sonrasında benimsemesi sorumluluk duygusunun sağlıklı bir şekilde aşılanması için olmazsa olmazdır. Emir verici tonlardan kaçınıp çocukla iş birliği içinde olmak gerekir. Aksi halde çocuk sadece itaat eder ve otorite figürü eksikliğinde istenilen davranışı sergilemez.

"SORUMLULUK ÇOCUĞU HEYECANLANDIRIR, BAŞARMA DUYGUSU DA ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRİR"

Çocuğa sorumluluk verilmesi onu nasıl değiştirir?

Çocuğun bir şeyleri başarabiliyor olması, bunu görmesi ve yetkinlik hissini yaşaması, özellikle 0 - 6 yaş grubunda çok heyecanlı bir olaydır! Başarı hissi daha çok denemeyi, daha çok deneme daha çok öğrenmeyi tetikleyeceği için hayata karşı meraklı ve keşfeden bir çocuk yetiştiriyor olursunuz. Bunlara ek olarak yapabildiğini gören çocuk, mutlu ve gururlu bir çocuktur; özgüven artışı da bunun en doğal sonucudur. Özgüveni artan çocuk daha sosyal, iş birlikçi ve birey olma yolunda emin adımlar atan çocuktur.

"ÇOCUK EVİN İŞLEYİŞİNİN NE KADAR İÇİNDE OLURSA AİLESİNİ VE EVİNİ O KADAR SAHİPLENİR"

Ev işlerinde çocuklara uygun olacak şekilde nasıl bir işbölümü yapılmalı?

Çocuğun güvenliğini tehlikeye atmayacak şekilde her türlü iş bölümü yapılabilir. Çocuk evin işleyişinin ne kadar içinde olursa ailesini ve evini o kadar sahiplenir. Bu sebeple görev paylaşımı yaparken mutlaka ortak bir iş birliği içinde olunması gerekir. Elbette örneğin; çocuğu evden dışarı çıkarmadan önce bazı güvenlik önlemlerini göz önünde bulundurmak gerekir (çocuğun yaşı, evin bulunduğu çevre vb), bu sebeple ilkokul çağına kadar ev içindeki görevlerin paylaşımı daha uygun olacaktır. Ev içinde çocuklara kendisine zarar vermeyecek her türlü sorumluluk verilebilir. Odasını toplamak, dağıttığı bir yeri toparlamadan başka bir köşede oyuna başlamamak, masayı kurarken anne ve babaya yardımcı olmak, minik dostların suyu-maması bittiğinde yenisini doldurmak, dışarıdan eve gelince elini yüzünü yıkamak, okuldan gelince çantasını odasına götürmek, okul günü öncesi çantasını anne babayla beraber hazırlamak, öz-bakım becerileriyle paralel olarak kendi kıyafetini kendisinin seçip giymesi gibi çocuğun öz-bakım ve davranış kazanımlarını destekleyecek sorumluluklar rahatlıkla verilebilir.

1 yaşına kadar çocuğa herhangi bir sorumluluk vermek mümkün mü?

Doğumdan 1 yaşına kadarki zaman, sorumluluklar için biraz erken olabilir. Bebeğin dil gelişiminin başlamadığı, henüz yürüyemediği bu dönem sorumluluk vermek için bir hayli erkendir. Burada daha önce de belirttiğimiz gibi yaştan ziyade çocuğun gelişimi ön planda tutulmalıdır. Çocuğu iyi tanıyıp hangi sorumlulukları kendi başına yapabilir ya da neyi yapamasa da destekle altından kalkabilir gibi soruların yanıtını bilmek gerekir. Bu durum tamamen çocuğun fiziksel özelliklerine, vücut ve kas gelişimine, aldığı uyaranlara ve kalıtsal özelliklerine göre çeşitlilik gösterir. Genel hatlarıyla bahsetmemiz gerekirse çocuklara sorumluluk vermeye 2 yaşından itibaren başlayabilirsiniz.

2-4 yaş arası hangi sorumluluklar verilebilir?

Bu dönemde sorumluluk verirken dikkat etmeniz gereken şey, olabildiğince basit, daha çok öz bakım becerileri gerektiren ve çocuğun kendi güvenliği için olmazsa olmaz nitelikteki sorumlulukların seçilmesidir. Örneğin; kullandığı peçeteyi çöpe atmak, karşıdan karşıya geçerken anne-babanın elini bırakmamak, odasını toparlamak, kirli çamaşırlarını sepete atmak, meyveleri yıkamak, dişini fırçalamak gibi. Çocuklar 4 -5 yaşına geldiklerinde sorumlulukların seviyesini biraz arttırıp belki bir taşla iki kuş vurmak adına ince motor kaslarını hedef alan sorumluluklar tercih edebilirsiniz. Örneğin; havluları katlamak, kıyafetlerini seçmek, giyinmek, soyunmak, eksik listesini beraber oluşturmak, alınan yiyecekleri buzdolabına yerleştirmek, çamaşırları renklerine göre ayırırken yardımcı olmak, hatta belki barbunya ayıklamak bile olabilir. 6-9 yaş civarında çantasını hazırlamak, çiçekleri sulamak, ödevlerini yapmak, harçlığını idareli kullanmak, öz-bakımını anne-babasının hatırlatmasına gerek olmadan yapmak, okuldan gelen mesajları ailesine iletmek gibi görevler onlar

için uygundur. 10 yaş sonrasında artık çocuklara ciddi sorumluluklar verilebilir. Okumak istediği kitapları almak, komşulara yardımcı olmak, çamaşır veya bulaşık makinasını çalıştırmak, anne babası meşgulken kardeşiyle ilgilenmek, para biriktirmek, evde tek kalmak gibi sorumlulukları rahatlıkla yerine getirebilirler.

"SORUMLULUK HER ZAMAN YORUCU OLMAK ZORUNDA DEĞİL"

Sonrasında sorumluluk ve iş bölümü nasıl şekillenmeli?

Çocuk büyüdükçe sorumlulukları düzenli bir şekilde artabilir. Dolayısıyla çocuğu evin işleyişine olabildiğince dahil etmenizde herhangi bir sakınca yoktur. Kirli çamaşırlarını sepete atmak, odasını toplamak, misafirlere montlarını getirmek, evde sevdiği yiyecek bitince ailesine haber vermek, köpeğin mamasını ve suyunu yenilemek, yeni doğan kardeşinin altı değişirken anne ve babasına yardımda bulunmak (ıslak mendil getirmek gibi), masayı kurmak ve toparlamak için yardımcı olmak gibi sorumluluklar bir görev gibi değil, çocuğun hayatının bir parçası olarak kalmalıdır. Her konuda olduğu gibi bu konuda da kilit nokta istikrardır. Bazı ailelerde, "Biz senden sadece ders çalışmanı bekliyoruz, başka bir sorumluluğun yok" gibi söylemler duyabilmekteyiz. Çocuktan ders çalışmak dışında bir sorumluluk beklemiyorken ders çalışmadığını görüp sinirlenen birçok anne baba var günümüzde. Fakat unuttuğumuz bir şey var ki ödev yapmak da çocuktaki sorumluluk duygusuyla alakalı bir davranış biçimidir. Küçüklükten itibaren çocuğa verilen basit görevler, onu büyüyünce sahip olacağı daha karmaşık görevlere hazırlar.

Çocukları yormadan, onları ekstra zorlamadan hangi işleri verebiliriz?

Sorumluluk her zaman "yorucu" olmak zorunda değildir. Çocuklar için en basit şeyler bile sorumluluk olarak kabul edilebilir. Örneğin; 3 yaş çocuğunun okuldan geldiğinde ayakkabılarını kendisinin çıkarması ve çantasını odasına götürmesi bir sorumluluktur ve ekstra bir iş yükü oluşturmaz. Bu konuda dikkat etmemiz gereken, işlerin doğal akışında ilerlemesini sağlamaktır. Eğer siz çocuğunuza bunu "ekstra" bir iş olarak gösterirseniz o da doğal olarak buna karşı

çıkabilir veya yorulduğunu dile getirebilir. Fakat siz bunun son derece doğal bir davranış olduğunu hissettirirseniz çocuğunuz da onu zorlanmadan yapacaktır. Tabii ki onları gerçekten zorlayacak iş yükleri hariç!

"ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARININ HAYATIN İŞLEYİŞİ İÇERİSİNDE BENZER SORUMLULUKLARI ALABİLECEK YETİŞKİNLER OLARAK BÜYÜTÜLMELERİ GEREKİR"

Erkek çocukla kız çocuklara verilecek işler birbirinden farklı mı olmalı?

Günümüzde çalışan kadınların sayısıyla, eşiyle beraber masa toplayan erkeklerin, çocuk bakımında iş yükünü karısıyla paylaşan babaların sayısı gittikçe artmaktadır. Bunun sebebi çocuk yetiştirirken cinsiyetçi yaklaşımlardan giderek uzak durulmasıdır. Ev işleri sadece kadınlara has olmamalıdır ve bir erkek ev işlerini kendi sorumluluk alanı dışında görmemelidir. Bunun için çocuklara sorumluluk verilirken cinsiyet ayırmadan sofra kurmaya, kaldırmaya, bulaşık yıkamaya yardım etmesi, odasını toparlamaları istenebilir. Bu ayrım sadece erkekler için değil, kızlar için de geçerlidir. Genelde toplumumuzda erkeklerin evin maddi sorumluluğunu sırtlanması, duygusal olmaması, ağlamaması, cesur olması, hiçbir şeyden korkmaması beklenir. Bunlar da aslına bakılırsa büyük, altından kalkması zor sorumluluklardır. Böylesi büyük beklentiler ileride erkeklerde duygusal çöküntülere de sebep olabilirler. Bu sebeple kız çocuklar kadar erkek çocuklarının da duygusal olabileceği doğal karşılanmalı, onlar da korkularıyla barışık olabilmelidir.

Çocuğa yaşından büyük sorumluluklar vermenin sakıncaları neler?

Daha önce de bahsettiğimiz gibi çocuklara "başarısızlık hissi" verecek her türlü uygulamadan kaçınmak çok önemli. "Zaten yapamıyorum, neden çabalayayım" diye düşünmesi çocuğu yeni tecrübelere kapalı hale getirecektir. Hevesi kırılan, hayal kırıklığı yaşayan çocukların özgüvenleri de zarar görür ki özgüven çocuklara kazandırmak istediğimiz çoğu özelliğin temel taşıdır. Özgüven oluşmadan çocuğun sorumluluk sahibi olması, sosyal olması, duygularını paylaşması veya sınıfta aktif olması ulaşılması zor

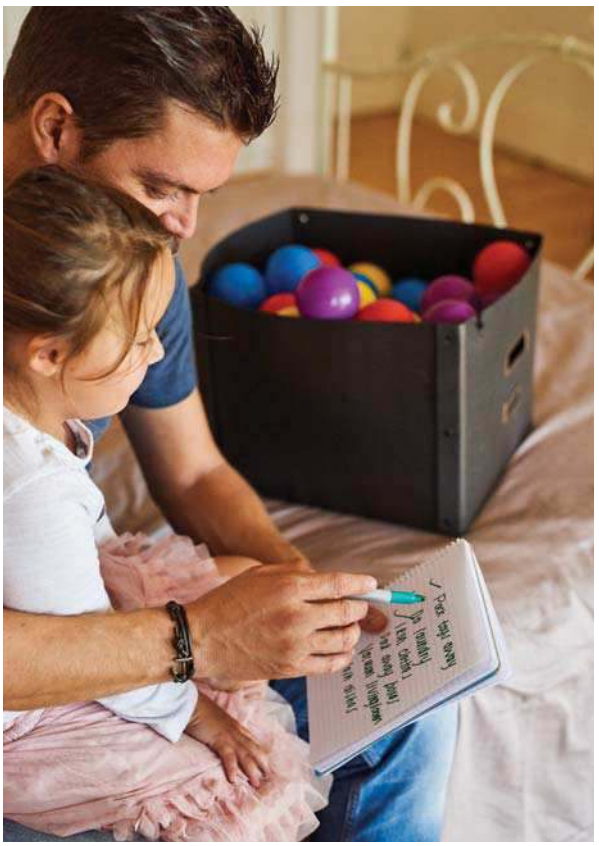
"OYUNCAKLARINI TOPLAMAK, KİRLİ ÇAMAŞIRLARINI SEPETE ATMAK, HAVLULARI KATLAMAK, MASAYI KURMAK, ÖDEVLERİNİ YAPMAK, DİŞLERİNİ FIRÇALAMAK GİBİ SORUMLULUKLAR ÇOCUĞA, HAYATIN DOĞAL BİR PARÇASI OLARAK ÖĞRETİLMELİDİR."

hedeflerdir. Özgüveni yüksek çocuklar yeni şeyler öğrenebilecekleri tecrübelere açık olurlar.

"PARA BİRİKTİRME ALIŞKANLIĞI DA KÜÇÜK YAŞLARDAN İTİBAREN KAZANDIRILABİLİR"

Anne-babası çalışan çocuklar küçük yaştan itibaren eve yalnız girme, tek başına evde kalma, ödev yapma gibi sorumlulukları mecburen alıyorlar. Hangi yaştan itibaren böylesi sorumluluklar verilmeli?

Eve yalnız girmek ince elenip sık dokunması gereken bir konudur. Çocukların güvenlikleri sebebiyle 10 - 12 yaşından önce eve yalnız girmeleri sakıncalıdır. Bu yaşlardan önce çocukların muhakeme yetenekleri tam anlamıyla gelişmemiştir; neyin onlar için zararlı olacağını bilemezler. Stresli anlarda beyin fonksiyonlarımızın yavaşladığını da düşünürsek, onlara stres yaratacak ortamlar yaratmamızda fayda vardır. Fakat eğer hayat şartları bunu gerektiriyorsa en azından evi onlar için "zararsız" hale dönüştürmek önemlidir. Prizleri güvenli hale getirmek, keskin aletleri ulaşamayacakları yerlerde saklamak, eve geldiklerinde ısıtmalarına gerek kalmadan yiyebilecekleri yemekler bırakmak gibi önlemler almak olmazsa olmazdır. Eğer büyüdüklerinde evde yalnız kalmaları gerekecekse çocuklara küçük yaşlardan itibaren buna yönelik sorumluluklar verilmeli, gerekli beceriler yavaş



yavaş kazandırılmalıdır. Örneğin, anahtar taşıma alışkanlığı edinmesi için çocuğa küçük yaştan itibaren çantasında devamlı taşıması gereken bir obje verebilirsiniz; eve her geldiğinde objeyi kapıya bırakıp evden çıkarken de geri almayı unutmamasını öğretebilirsiniz. Eve aç gelecek bir çocuğun karnını doyurması için sandviç yapmayı bilmesi gerekecektir. Siz yokken ödevlerini yaptığından ve siz gelene kadar televizyon izlemediğinden emin olmak istiyorsanız bu alışkanlıkları küçük yaşında kazandırmanız gerekir.

Kendisinden küçük kardeşi olan çocuklar bazen kardeşlerinin bakımı gibi sorumlulukların altına giriyorlar. Bu doğru bir yaklaşım mı?

Kardeşler doğduğunda abla veya abinin onları daha çabuk sahiplenmelerini, evdeki varlıklarını kabul etmelerini sağlayabilmek ve annelerinin "çalınmadığını" gösterebilmek adına bu tür sorumluluklar verilmesi önerilen bir durumdur. Tabi bu sorumluluklar mutfaktan biberonu getirmek, bebeğin altı değiştirilirken ıslak mendil getirmek veya kirli bezi çöpe atmak, yemek yedirirken bebeğin dikkatini çekmek gibi anne-babaya destek niteliğinde minik sorumluluklar olmalıdır. Bu sayede bebeğin bakımı için ayrılan sürede ebeveynler büyük kardeşe verecekleri zamandan çalıyor olmazlar ve bu birlikte ortak paylaşılan bir eyleme dönüşür. Kardeşi için ailesine yardım eden çocukta hem özgüven artışı görülür hem de ailedeki yerini sorgulama gibi bir durum ortadan kalkar. Fakat her şeyde olduğu gibi burada da her iki çocuğun da güvenliğini tehlikeye atacak davranışlardan dikkatle kaçınmak gerekir. Her ne kadar olumsuz bir davranışta bulunmuyor bile olsa iki çocuğu yalnız bırakacak bir ortam yaratılmaması ya da büyük kardeşi aşırı derecede yoracak, günlük düzenini etkileyecek, sevdiği etkinliklerden alıkoyacak bir sorumluluk verilmemesi gerekir.

Çocuklara parayı idare etmek konusunda nasıl bir sorumluluk verilebilir? Bu tarz bir sorumluluğun nasıl faydaları olur?

Eski zamanlarda oldukça popüler olan ama günümüzde popülerliği gittikçe azalan kumbaralar bunun için iyi adaylardır. Çocuğun arada bir istediği oyuncak, ayakkabı veya bisiklet her ne olursa, ailenin normal harcama limitinin üzerindeki bir arzusu için para biriktirmesini isteyebilirsiniz. Bir çocuğun kendi parasını biriktirip istediği oyuncağı satın alabilmesiyle, ailesinden istediği an oyuncağın alınması karşılaştırıldığında kendi parasıyla aldığı oyuncak her zaman onun için daha değerli olacaktır. Bazen çocuklar istediklerini o kadar kolay elde edebiliyorlar ki ellerindekinin değerini anlayamayabiliyorlar. Küçükken para biriktirip istediğini elde etmenin hazzını yaşayan çocuk bu hissi kaybetmek istemeyecek ve bu alışkanlığı devam ettirecektir. Böylece sizler de ayağını yorganına göre uzatan yetişkinler yetiştirmiş olacaksınız. Para biriktirme alışkanlığı için yaşlarının çok büyük olmasına da gerek yok, tasarrufu son derece basitleştirip 3 yaş çocuğuna bile para biriktirme alışkanlığı kazandırabilirsiniz. Bunun için bozuk paralar kullanılabilir; şu cümle bile onları harekete geçirebilir: "İstediğin oyuncağı alabilmemiz için 30 para (30 tane 1 lira) biriktirmemiz gerekiyor". Bu durumda kumbaraya her bozuk para attığınızda birikenleri baştan sayacaksınız ve böylece çocuğun hem ritmik saymasının gelişeceği, hem başarma hazzı yaşayacağı hem de paranın değerini anlayacağı bir etkinlik yapmış olacaksınız.

Neşeli Yiyecekler

Bu mutfakta her şey olabilir, çünkü bu mutfak konuşuyor! Yiyeceklerle arası olmayan çocuklara, komik ve eğlenceli hikayeler yazan Hande Ertem Ergün'den çocuklarımızla beraber yemek pişirmenin nasıl keyifli olduğunu öğrendik.

Hazırlayan: MİNE ÜNAL

İlk kitabınız hayırlı olsun. Nasıl çıktı bu proje?

Teşekkür ederim. Aslında yazı yazmaya başlamam çok eskilere dayanıyor. 1997 yılında Türkiye'nin önde gelen Anadolu Liseleri'nden birinde felsefe öğretmenliği yapmaya başlamam ile genç kızlara yönelik yine Türkiye'nin en tanınmış dergisinde yazı yazmaya başlamam aynı ana denk geliyor. Uzun yıllar gençlerle birlikte oldum, onlarla birlikte büyüdüm diyebilirim. O zamanlar öğrencim veya okuyucum olanlar şimdilerde benim gibi anne oldular. 2012 yılında anne olduktan sonra bir süre daha çalışmaya devam ettim, ama ardından tüm vaktimi çocuğumu büyütmeye ayırmaya karar verdim. Bu oldukça zorlu bir süreçti. Sevdiğim işleri bırakmak... Yıllarca yoğun mesailer yapmış biri olarak, her gün evde çocuğumun birebir bakımı ile ilgilenmeye başladım. Her gün onunla saatlerce oyunlar oynadım, ona özel sağlıklı yiyecekler peşine düştüm. Her anne gibi çocuğuma en iyi gelişim sürecini sağlamaya çalıştım. Sebzeli yemekleri yedirirken zorlanıyordum ve çözüm olarak komik hikayelerle yemek yemeye başladık. Bunu eşimle beraber başlattık; kendisi çok komik bir babadır. Hayatı eğlenerek yaşamak bizim evdeki sırrımızdı. Oğlumun gittiği anaokulunun düzenlediği 'aile katılımı' adı altındaki kitap okuma etkinliğine katıldığımda, öğretmenler çocuklara olan ilgim karşısında bana övgü dolu sözler söylediler. Baktım kendimi minnoşlara öğretmenlik yaparken çok mutlu hissediyorum, o zaman bir gün onlara faydalı olacak birşeyler yapmalıyım dedim.

Yemeklerle arası olmayan çocuklar için ailelere neler önerirsiniz?

Birçok anne babanın ortak derdi, çocuklarına sebze ve meyveleri yedirebilmek, sevdirebilmek. Makarna sevmeyen birini bulmak ise çok zordur. Hatta bizim oğlumuz öyle bir dönemden geçti ki, sabahları uyandığında kahvaltıda ilk istediği şey makarna yemekti! Öyleyse yedirmek istediğimiz sebzeleri, çocukların sevdiği makarna ile birleştirebiliriz diye düşündüm. Mesela ben, 'Neşeli Makarnalar' kitabımda bezelye ve havuç ikilisini bir araya getirdim. Serinin diğer kitaplarında da ıspanak, soğan, kabak gibi birçok sebze ile karşılaşacağız. Tatlıyı da unutmadım tabii, sürprizli bir kekimiz de olacak.

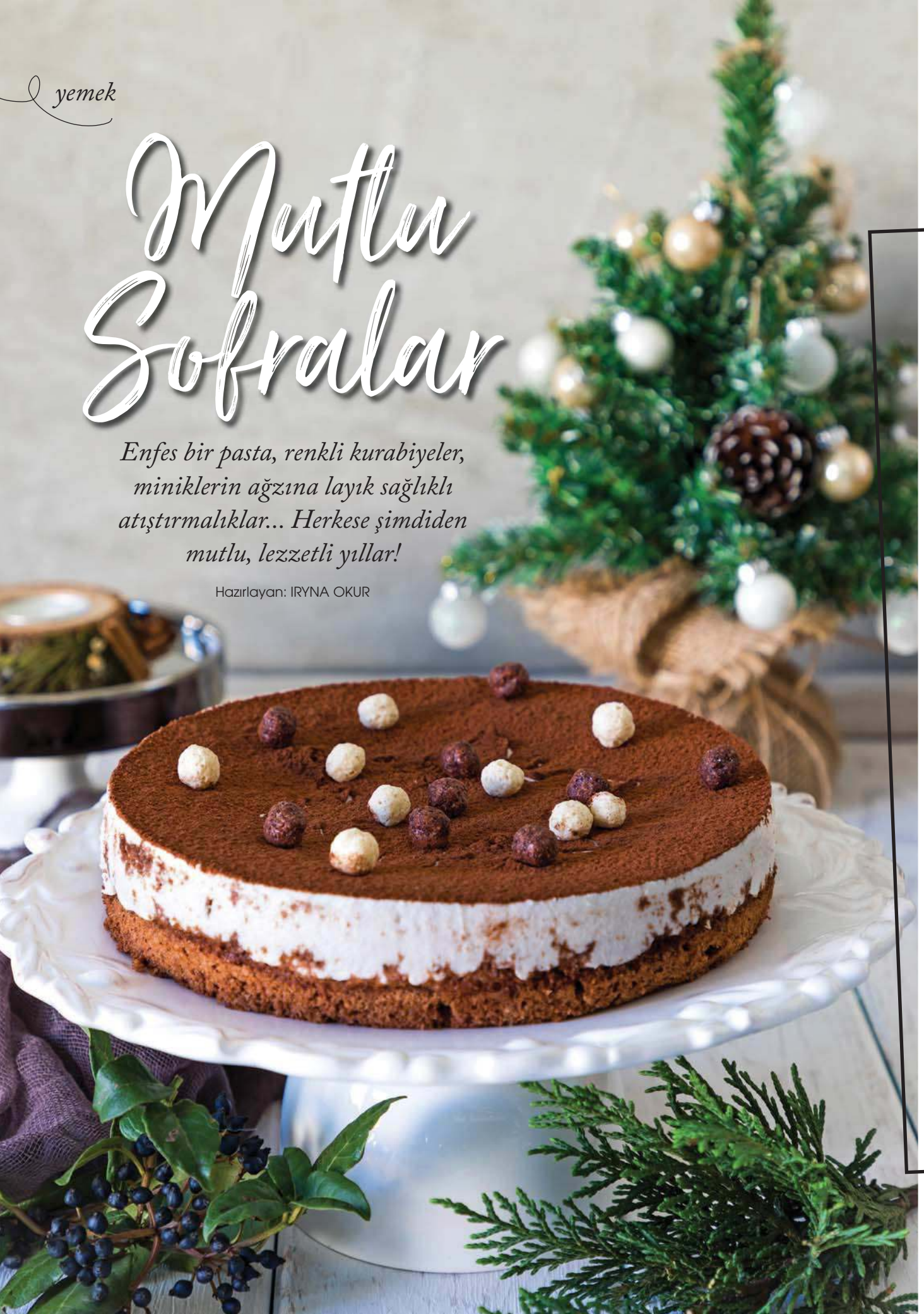
Kitabınızın sonunda tavsiyeler de veriyorsunuz...

Evet, bence çocuklarla beraber yemek pişirmek çok etkili. Beraber pişirilecek yiyeceği planlamak, liste yapmak ve alışverişe çıkmak... Ardından eve gelip çocuktan yardım almak hem ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı güçlendiriyor hem de çocuğun sonuçta ortaya çıkan ürüne bakıp 'ben yaptım' demesini sağlıyor, çocuklar üretmenin ne kadar muhteşem birşey olduğunu anlıyor. Bu kitabın en önemli ve olumlu geri dönüşü, o çocuğun okuduğu hikayedeki yemeği hemen pişirip yemek istemesi oluyor.

Mutlu Sofralar

Enfes bir pasta, renkli kurabiyeler, miniklerin ağzına layık sağlıklı atıştırmalıklar... Herkese şimdiden mutlu, lezzetli yıllar!

Hazırlayan: IRYNA OKUR



Yoğurtlu Pasta

(18 cm kelepçeli kalıp için)

MALZEMELER

HAMUR İÇİN

- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı şeker
- Yarım tatlı kaşığı hamur kabartma tozu
- Yarım paket vanilya şekeri
- 1 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı un

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 dereceye ısıtın. Kalıbın altına pişirme kağıdı yerleştirin ve yanlara tereyağı sürün. Yumurtaya şeker ve vanilya şekeri ekleyip beyaz sert köpük olana kadar çırpın. Un, kakao ve kabartma tozunu ayrı kapta karıştırıp yumurta karışımına eleyip ekleyin ve yavaşça karıştırın. Kalıbın içine dökün ve 10-15 dakika pişirin, pişerken kontrol edin.

YOĞURTLU KARIŞIM

MALZEMELER

- 200 gram labne peynir
- 250 gram çilekli yoğurt
- 100 ml krema
- 1 yemek kaşığı toz jelatin

HAZIRLANIŞI

Labne peynirini kaseye alın ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Üzerine yoğurdu ekleyin. Kremayı ayrı kasede sert köpük olana kadar çırpın ve peynirli karışıma ekleyin. 1 yemek kaşığı toz jelatine 50 ml kaynar su ekleyin ve eriyene kadar karıştırın. Süzüp yoğurtlu karışıma ekleyin ve iyice karıştırın. Hazırlanan karışımı soğumuş kekin üzerine dökün. Kalıbı döndürüp düzelmesini sağlayın. Buzdolabında 1 saat sertleşene kadar bekletin. Soğumuş pastayı kalıbın yanlarından keskin bıçakla ayırıp kalıptan çıkarın. Üzerine kakao serpip isteğinize göre süsleyin.

Kurabiye Evi

MALZEMELER

- 130 gr tereyağı
- 1 adet yumurta
- 80 gr esmer şeker
- 150 gr bal
- 400 - 450 gr un
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1/2 tatlı kaşığı kakule
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karbonat

SÜS İÇİN

- 200-250 gr pudra şekeri
- 1 adet yumurta beyazı

HAZIRLANIŞI

Tereyağını kabarık olana kadar çırpıp şeker ekleyin ve 2 dakika daha çırpmaya devam edin. Üzerine yumurta ve bal ekleyip karıştırın. Un, tüm baharatlar, tuz ve karbonatı eleyin, tereyağlı karışıma ekleyin ve hamur elde edin. Hamuru 1-2 saat buzdolabında bekletin. Kağıt yardımıyla ev parçaları çizip kesin. Hamuru açıp üzerine kağıt parçaları yerleştirip hamurdan ev parçaları kesin. Evin detaylarını yapıştırmak için tavada şeker eritip yapıştırılacak yerlere sürerek detayları birbirine yapıştırın. Süs için ayırdığınız pudrayı eleyin, yumurta beyazını ekleyerek yavaşça iyice karıştırın. Kurabiye poşetlerine koyup ucunu kesin ve dilediğiniz gibi evi süsleyin.

Tavuk Pate

(350-400 gr)

MALZEMELER

• 1 adet tavuk göğsü
• 200 gr taze peynir • 1 diş sarımsak
• Tuz • 1 tutam köri
• Dereotu • Maydanoz
• Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender kabına koyup pate haline gelene kadar ufalayın. Uygun kaplara yerleştirin.

Süsleme Kurabiyeleri

30 - 40 adet

MALZEMELER

• 2 su bardağı un (bardak 240 ml)
• Yarım tatlı kaşığı kabartma tozu
• 1/4 tatlı kaşığı tuz
• 115 gr oda sıcaklığında tereyağı
• 1 su bardağı şeker
• 1 adet yumurta
• 1 tatlı kaşığı vanilya şekeri

SÜS İÇİN

• 1 adet yumurta sarısı
• 200-250 gr pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Bir kapta un, kabartma tozu, vanilya şekeri ve tuzu iyice karıştırın. Ayrı kapta tereyağını şekerle beyaz ve kabarık olana kadar çırpın. Yumurtayı ekleyip biraz daha çırpın. Azar azar un karışımını ekleyerek hamur yapın. Hamuru streç filme sarıp 20 dakika buzdolabında bekletin. Hazır hamuru 3 aya kadar dondurucuda saklayabilirsiniz. Fırını 170 dereceye ısıtın. Hamuru 5 mm kalınlığında açıp dilediğiniz şekli verin. Tepsiye kesilmiş kurabiyeleri koyup önceden ısıtılmış fırında 15-18 dakika kenarları altın rengi almaya başlayana kadar pişirin.

Süslemek için ayırdığınız malzemelerden pudra şekerini eleyin, yumurta beyazını ekleyip yavaşça karıştırın. Kıvamını anlayabilmek için kaşıktan nasıl aktığını kontrol edin. Kenar için döktüğünüz zaman şerit yapın, akıp dağılmıyorsa hazırdır. Kurabiye poşetinin içine karışımından koyup küçük uç kesin ve kurabiyelerin kenarlarını süsleyin. Bu işlemi çocuğunuzla beraber yapabilirsiniz. Aynı zamanda kurabiyenin içini de doldurmak isterseniz azar azar süt ekleyerek pudra şekeri karışımını daha akışkan kıvama getirebilirsiniz.

Kurabiye tadında mutlu bir yıl dileğiyle...

İSTANBUL'DAN TASARIM GEÇTİ

Türkiye'nin en geniş kapsamlı tasarım etkinliği olan ve düzenlendiği günden bu yana yaratıcı endüstrileri, yurtiçinden ve yurtdışından ziyaretçileri ile bir araya getiren Design Week Turkey, 16-18 Kasım 2018 tarihinde Haliç Kongre Merkezi'nde gerçekleşti. Home Art dergisinin iletişim ortağı olduğu ve 65 binin üzerinde ziyaretçiyi ağırlayan Design Week Turkey, ülkemizin tasarım kimliğinin ve bu kapsamda gelişebilecek olan ekonomik başarısının, tasarım ve endüstri entegrasyonuyla sağlanabileceği bilincini oluşturmayı en önemli konusu olarak ele alıyor. Unesco Yaratıcı Şehirler Ağı'na "Tasarım Şehri" unvanıyla katılarak yaratıcılığı stratejik ve sürdürülebilir bir kalkınma aracı olarak özümseyen kentlerden biri olan İstanbul'un ev sahipliği yaptığı etkinlik kapsamında, iletişim ortağı Home Art dergisi, Arnica markası sponsorluğunda gerçekleştirdiği kahvaltıda yazarları, tasarımcılar ve mimarlarla bir araya getirdi. Yine Design Week Turkey kapsamında Home Art dergisi tarafından düzenlenen "tasarım yürüyüşü"nde mimar, iç mimar ve tasarımcılar, eski İstanbul'un kalbi niteliğinde olan ve içinde birçok önemli tarihi yapıyı barındırmasının yanı sıra günümüzde birçok tasarım atölyesi, tasarım dükkanı ve kafeyi barındıran Balat&Fener semtlerini gezdi. Tarihi yapılar ve atölyelerin gezildiği yürüyüş bir mezat ile son buldu.

Endüstri temsilcileriyle tasarımcıları bir araya getiren ve katma değerli ürünler üretebilmek adına bir buluşma zemini oluşturan Design Week Turkey'nin iletişim ortağı Home Art dergisi, organizasyon kapsamında etkinlikler düzenleyerek farklı disiplinlerden tasarımcılarla bir araya geldi.

Design Week Turkey 2018 kapsamında Home Art dergisi, katlanabilir tuğla "Brick B" ile yaşam alanı tasarlama atölyesi de gerçekleştirdi. Tasarımcı Adem Arıbaş yürütücülüğünde, koltuktan çalışma alanına, yataktan separatöre kadar pek çok tasarımın katılımcılar ile birlikte gerçekleştirildiği atölye büyük ilgi çekti.

Home Art'ın Yayın Yönetmeni Yasemin Savcı ve yıllardır yazarı olan İç Mimar Emre Özgüder'in katıldığı "Ev Ekonomisi 101" adlı panel de, derginin Design Week Turkey kapsamında gerçekleştirdiği bir diğer etkinlikti. Tasarım ekonomisi, tasarımcının sorumluluğu ve tasarımın sosyolojik tarafının konuşulduğu panel, izleyiciler tarafından ilgiyle izlendi.

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM / Fotoğraflar: DENİZ TOPRAK & ŞEREF YILMAZ

KİTAP HEDİYELİ 6 AYLIK ABONELİK

~~₺60~~ ₺40

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.
- Aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin.

TURKUVAZ DERGİ

astro

Astrolog ZEYNEP TURAN

MUTLAK İYİLİK KAZANACAK

Sevgili anneler, eğer bu yıl doğum yaptıysanız bebeğinizin natal haritasında Satürn, Oğlak burcunda hareket ediyor. Bu, bebeklerinizin her şeyi çok çabuk öğrenecekleri ve kavrayacakları anlamına geliyor. Hepimize çok şey öğreten 2018 yılına teşekkür etmeyi unutmayın. 2018 yılına gökyüzünün seyrinden bakıldığı zaman en çok annelere anlam kattığını görebiliyoruz. Bilginin artışının yanı sıra birbirimizin evlatlarına sahiplenir bakışların artması, dünya genelinde annelerin özgüveninin artması, mutlak iyiliğin de yeniden doğmaya başladığının habercisi. Bakmayın siz öyle her gün kötü haberlerin artışına, 7 milyar insanın olduğu yerde mutlaka karışıklık da olacak. Ama kötülüğün üzeri artık kapatılmayacak. Çocukların daha çok kollanmasında bile yine annelerin, kadınların payı var. Bu yıl da özgüven yanımızda olacak. Bu durum dünyada kadının gücünün artacağını işaret ederken, uzun yıllar tedavi gören, ama anneliği tatmamış kadınlara da yardımcı olacak. Öğreten gezegen Satürn bizi seviyor. Çünkü dünyaya insanlığın ve değerlerin önemini, kavrayacak daha çok şeyimiz olacağını hatırlatıyor bize. Yeni yıl hazırlığınızı daha çok ruhunuzda yapmanızı tavsiye ediyor yıldızlar. Unutmayın, ruhuna iyi bakanın dünyası da bedeni de güzelleşir.

Ayın burcu

YAY

Yıldızı: Jüpiter
Şanslı günü: Perşembe
Şanslı sayıları: 4-14-24
Uyumlu burç: Terazi ve Kova
Karşıt burcu: İkizler
Olumlu özellikleri:
Sonuçları önceden görebilme kabiliyeti, cömert, açık sözlü.

Güzel duygularınızı yeniden hatırlayacağınız aralık ayında hayatınızda olumlu gelişmeler yaşayacaksınız. Değiştirmek istediğiniz konularda kendinizi daha güçlü hissedecek, yeni adımlar atma noktasında cesur olacaksınız. 2018 yılının muhasebesini yaparken, insanlarla ilgili yanıldığınızı düşünebilirsiniz. İyilik yaptığınız, derdini dinlediğiniz arkadaşlarınızın size vefasızlık yaptığını görebilirsiniz. Bu nedenle de onlardan uzaklaşmak isteyeceksiniz. Bebeğiniz hakkında söz sahibi olmak isteyen aile büyüklerine karşı da tavrınız net olacak.

Anneler için aylık burç yorumları

KOÇ
Dönüşüm başlasın diyeceksiniz. Yılın üçüncü Merkür Retro'su sabit etkideki su grubunda oluşurken, sizi de oldukça yakından ilgilendirecek. Tavrınız, tutumunuz koca bir yılda dönemsel olarak dikkat çekerken, bu ay kendinizden sıkça söz ettireceksiniz.

BOĞA
Hızlı ve yoğun bir yılı geride bırakmak üzeresiniz. Yıl boyunca hayatınızı düzenlemek için uğraşırken, bazı karışıklıklarla da uğraşmak zorunda kaldınız. Şimdi ise yakın çevrenizin sorunlarını görmezden gelmeye başlayacak ve yalnızca ailenize odaklanacaksınız.

İKİZLER
2018 yılını uğurlarken, geride hiçbir şey bırakmak istemiyorsunuz. Ama ne mümkün! Geçen ayın ortasından bu yana geri giden yönetici gezegeniniz, gündeminizi sürekli değiştiriyor. Bir de üstüne yenilerini getiriyor. Baş etmesi zor, ama imkansız olmayacak bir aydasınız.

YENGEÇ
Kazananın da kaybedenin de belli olduğu bir ay, Aralık. Yıl biterken koşturmanız da eksik olmayacak. Maddi düzenlemeler, kısa tatil programları, aile içinde gelişen olaylar derken koca bir yılın nasıl bittiğine inanamayacaksınız. Ayın ilk haftasında ateş burcunda gerçekleşen Yeniay, size yolculuk ve seyahat vaat ediyor.

ASLAN
2018 yılını yorgun bir şekilde arkanızda bırakmaya hazırlanırken, 2019 yılından oldukça umutlu olacaksınız. Ayın ilk haftasında meydana gelen ateş burcundaki Yeniay'a, Merkür'ün su burcundaki geri hareketi eşlik ediyor. Yeni bir döneme başlamak sizin için çok heyecan verici olacak.

BAŞAK
Aralık ayında iletişim gücünüz artacak! Bu durumun olumlu etkilerini hayatınıza yansıtacaksınız. Davranışlarınız ve karakterinizle takdir toplayacaksınız. Eğer çalışan bir Başak burcuysanız bu ay sorumluluklar konusunda biraz sorun yaşayabilir ve eşinizden destek görmek isteyebilirsiniz.

TERAZİ
Bu ay hem aile hayatınızda hem de sosyal hayatınızda farkındalığınız artacak. Kuracağınız sosyal ilişkilerin temelini daha sağlam atacaksınız. Güzellik ve dinginlik kazandıran gökyüzü, bebeğinize de yansıyacak ve gelişiminde hızlanma olduğunu fark edeceksiniz. Toparlayıcı ve iyileştirici gökyüzü aralık ayında size hız katacak.

AKREP
Önemli bir yılı geride bırakıyorsunuz sevgili Akrep burcu annesi. Jüpiter ve Venüs'ün burcunuzdan geçişi ilişkilerinizde gerginlik yaşamanıza sebep olmuş olabilir ve kendinizi bir süre huzursuz hissetmiş olabilirsiniz. Yeni doğum yapmış bir Akrep burcuysanız gökyüzünün desteğine güvenin.

OĞLAK
Sabrını, şansını, imkanlarını, benliğini yöneten Satürn bu yıl size çok şey öğretti. Yılın geri kalanını düşündüğünüzde geride bıraktığınız kişilere ve olaylara üzülmüyorsunuz. Hatta kazanımlarınız bu yıl daha çok. Maddi ve manevi büyümenin müjdeci olan Satürn sizden yana hakkını kullandı ve yolunuz aydınlandı.

KOVA
Yoğun bir yılı geride bırakıyorsunuz. Bu yıl, hızlı ve tempolu hareket ederek yaşamınız için önemli değişiklikler yaptınız. Aralık ayında ise sizin için değişim zamanı. Eğer yaşam alanınızı değiştirmek ya da taşınmak istiyorsanız bu ay hem sizin için hem de bebeğiniz için çok uygun olacak.

BALIK
Aralık ayı sizin için dinlenme ayı olacak. Bu ay bebeğinize ve ev yaşamınıza daha da özen göstereceksiniz. İş yüzünden ihmal ettiğiniz sorumluluklarınıza sahip çıkarken, ailenizle kısa bir kış tatiline çıkmak isteyebilirsiniz. Aralık ayında büyük sofralarda, kalabalık aile toplantılarında vakit geçirmekten çok mutlu olacaksınız.

Bebeğiniz ve sizin için...

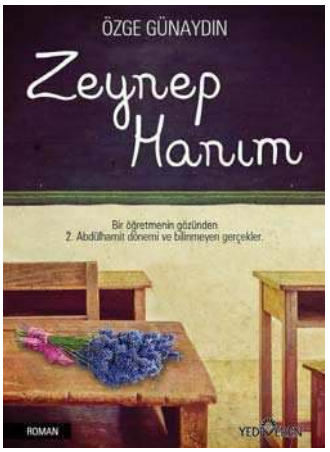
Yeni ve yenilenmiş ürün önerilerimize bakmadan alışverişe çıkmayın.

WE BABY BURUN ASPİRATÖRÜ İLE HUZURLU BEBEKLER

BPA içermeyen güvenli materyalden üretilen Wee Baby burun aspiratörü, annelerin içini rahatlıtırken; yumuşak silikon ucuyla bebeğin burun temizliğini nazikçe yapar, tahriş etmez. Yedek uçlarıyla da annelere pratik kullanım kolaylığı ve her daim hijyen sağlar.

"ZEYNEP HANIM", TÜYAP'TA KİTAPSEVERLERLE BULUŞTU

Yazar Özge Günaydın, yeni kitabı "Zeynep Hanım"da büyük annesi Zeynep Hanım'ın hikayesini sürükleyici bir kurguyla okuyuculara sunuyor. Günaydın, kitabın tüm gelirini kız çocuklarının eğitimine katkı sağlamak adına NEYAD'a (Nil Eğitim ve Yardımlaşma Derneği) bağışlamış.



KUSURSUZ BİR CİLT İÇİN...

Söz konusu cilt olduğunda tüm kadınların hayali benzer; lekelerden, kırışıklıklardan, aknelerden arınmış taptaze bir cilt! Magiclight Lazer de bu hedefin en önemli yardımcısı. Bu yöntemi uygulayan Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah **Op. Dr. Gökhan Haytoğlu, Magiclight Lazer**'in cilt yüzeyinde doku kaybına neden olmayan ideal bir cilt yenileme yöntemi olduğunu vurguluyor.

İSKANDİNAV TASARIM ÇİZGİSİ BEBEK ODALARINDA

Alfemo Kids&Teens ile İskandinav tasarım çizgisi, evin minik üyeleri için şimdi bebek odalarında. Birbirinden fonksiyonel parçalara sahip koleksiyon, uzun yıllar kullanım avantajı da sağlıyor.

Avon'la yeni yılın en mutlusu çocuklar olsun

AVON'un çocuklara yeni yıl hediyesi olarak tasarladığı Disney Frozen ve Marvel Avengers kahramanlarının bulunduğu eğlenceli bakım ürünleri onları çok mutlu edecek.

Bebeğinizin hassas cildine Hipp dokunuşu

HiPP Babysanft organik badem özleri içeren bebek şampuanı, hassas vücutlar için gerekli olan nemi ve cilt korumasını sağlar. Bebeğinizin cildini kurutmadan temizlerken göz yakmaz.

Hazırlayan: MELİKE YILDIRIM

Cildiniz ona aşık olacak

Molped, geliştirdiği yeni ürünü Pure&Soft'ta doğanın sesine kulak veriyor. Boya, paraben, klor ve naylon içermeyen ürün, emici tabakası ve nefes alan alt yüzeyiyle %100 güven ve yumuşaklık vaat ediyor.

YENİ YILDA UTULMAZ BİR SPA DENEYİMİ

'Şehrin içinde şehirden uzak' **GreenSpa**'da, tüm sevdiklerinizi "kişiye özel" hazırlanan hediye çekleri ile şımartabilirsiniz. Nasıl mı? Ruhun ve bedenin ihtiyacı olan üç anahtarı huzur, şifa ve yenilenmeyi onlara sunarak.

Miniklerin bağışıklık sistemini koruyun

Çocuğunuzun erken yaşlarından itibaren kullanabileceği **NBL** Probiotic Drop ve NBL Probiotic D3 Drop, katkı maddesi içermeyen özelliğiyle canlı dost bakterilerin bağırsağa ulaşmasını sağlıyor.

TUTKULARI DENEYİME DÖNÜŞTÜREN WORKSHOP'LAR USLA'DA

Yeme içme kültürünü farklı workshoplar ile bir keyfe dönüştüren **Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi (USLA),** "Elif Edes Tapan ile Astro Gastro Lezzetler", "Rıza Sönmez ile Osmanlı Mutfağı", "Atatürk'ün Sevdiği Yemekler", "Ebru Erke ile Çay Saatleri", "Unsuz Şekersiz Lezzetler" gibi konsept workshopları ile mutfak ve gastronomi meraklılarına alternatifler sunuyor.

En tatlı yılbaşı hediyesi

1983Beyoğlu, yeni yıla özel olarak hazırladığı el yapımı çikolataları ile 2019'u unutulmaz kılmayı amaçlıyor. 1983Beyoğlu, özel reçetelerle hazırlanmış el yapımı çikolatalardan oluşan yeni yıl figürlü çikolatalarıyla yılbaşı hediyesi için lezzetli bir alternatif sunuyor.

Dalin civcivi bebek bakımında dünya çapında ikon olacak

Dalin *Pazarlama Direktörü Sibel Çağlar, bebek bakım ürünlerinde uluslararası güçlü firmaların rekabet ettiği Türkiye pazarında lider marka olmalarında civciv ikonunun büyük katkısı olduğunu belirtti.*

"Siz Hiç Vitaminli İstop Oynadınız mı?"

Bayer, ÖRAV (Öğretmen Akademisi Vakfı) ile işbirliği yaparak başlattığı yeni projesi "365 Gün Teneffüste Sağlık" ile oyunun gücü ve akılda kalıcılığını kullanarak çocukların hem eğlenip hem bilgilenmesini hedefliyor.

'THE HINTERLAND'S 8' KARMA SERGİSİ BEBEK LUCCA'DA GERÇEKLEŞTİ

Sanatçı, tasarımcı ve profesyonellerin buluştuğu bir kültür platform olan **The Hinterland**'ın ön lansman resepsiyonu, Türk ve Amerikalı sanatçıların yer aldığı 'The Hinterland's 8' adlı karma sergi ile Bebek Lucca'da gerçekleşti. Suzan Batu, Pınar Birim, Koray Erkaya, Genco Gülan, Robert Hickerson, Gül Ilgaz, Patrick Meagher ve Anysa Saleh'in eserlerinden oluşan sergi sanatseverler ve katılımcılar tarafından büyük ilgi gördü. 2019 İlkbahar dönemi ön kayıt için son başvuru tarihi 1 Ocak 2019.

hi@thehinterland.org

NESCAFÉ 80 YAŞINDA!

1938 yılında kahve severleri çözünebilir kahve ile tanıştıran **Nescafé** 80 yaşını kutluyor. 80 yıl boyunca pek çok yenilikle kahve severlerin kalbindeki yerini koruyan marka, sürdürülebilir kahve yatırımlarıyla da öne çıkıyor.

YENİ YILI MEOS BALIK'TA KARŞILAYIN!

Aqua Florya'da hizmet veren **Meos Balık,** yılbaşına özel dekorasyonu, menüsü ve sürpriz programıyla misafirlerine unutulmaz bir gece hazırlıyor. Özel günün menüsü de lezzetli ve sürprizli olacak.

Yarının Eğitimi Zirvesi'nden çarpıcı mesajlar

Yarının Eğitimi Platformu, 17 Kasım Cumartesi günü Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsü'nde gerçekleşti. Zirvede konuşan Güney Koreli eğitim uzmanları gerçekleştirdikleri eğitim mucizesini ve ekonomik gelişimi anlattı.

Çocukların yüzünü "Turuncu Bağcık" ile güldürün

FLO, yardıma muhtaç çocuklar için başlattığı "Turuncu Bağcık" kampanyası ile Kızılay aracılığıyla ilkokul çağındaki çocuklara birer çift ayakkabı hediye ediyor.

Biri sizin biri sevdiğiniz için...

Caudalie'nin romantik parfüm koleksiyonu yeni yıl hediye alternatifleri arasında öne çıkıyor. Duyuları harekete geçiren özel kokulardan oluşan koleksiyon hem sizi hem sevdiklerinizi şımartacak.

EK GIDA DÖNEMİNİN DESTEKÇİSİ

Bebivita Kırmızı Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda, içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve gerekli mineraller sayesinde bebeklerin ek gıda dönemleri için sağlıklı bir gelişim desteği sağlar..

Tek dokunuşta derinlemesine temizlik

Sensibio H2O misel su, eşsiz temizleme ve makyaj çıkarma gücü ile suya dayanıklı makyaj dahil tüm makyajı, kiri ve yağı cilde zarar vermeden temizliyor ve cildi derinlemesine arındırıyor.

LATİN AMERİKA'NIN RENKLERİNİ EJDER TURİZM İLE KEŞFEDİN

*Türkiye'den **Latin Amerika**'ya en çok tur düzenleyen seyahat acentesi olan ve sektörde "Latin Amerika Uzmanı" olarak anılan Ejder Turizm, Latin Amerika'nın tüm renklerini keşfedebileceğiniz farklı turlarıyla misafirlerini bekliyor.*

DENİZDEN SOFRAYA LEZZET TUTKUSU

Watergarden Ataşehir'in yeni yüzü **Seaspice**, "denize dair her şey" mottosuyla en özel kutlamalara ev sahipliği yapıyor.

Yeni yıl ruhunu Elle Shoes ile yaşa!

Elle Shoes, yeni yıl parti ve davetlerinin vazgeçilmezi olacak. Yeni yıla şehirden uzakta merhaba diyecekler için de sıcacık alternatifler mevcut.

arnica

YENİ

Arnica Rose
serisi ile
mutfağınıza şıklık katın.

Arnica Master | Arnica Master Cook | Arnica Tostit maxi | Arnica Orbimix | Arnica Demli | Arnica Rapid Pro

3 yıl garanti

facebook.com/Arnica.Senur | twitter.com/ArnicaEvAletler | instagram.com/ArnicaEvAletleri

Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız. Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotiklerin gelişimini destekler.

ilkadimlarim.com